8

INTELIGENȚA HORMONALĂ

Ghid complet pentru calmarea furtunii hormonale și restabilirea naturală a sănătății

BESTSELLER
New York Times
Wall Street Journal
USA Today

Lifestyle

Dr. AVIVA ROMM

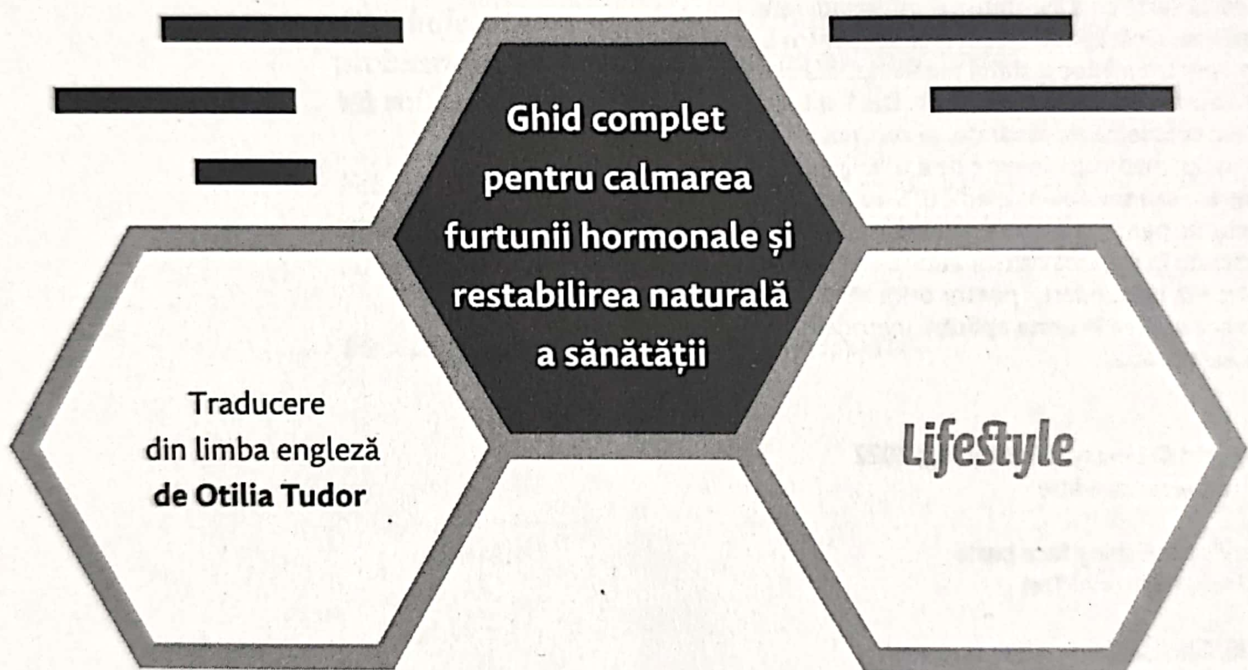
autoarea bestsellerului *TIROIDA ȘI GLANDELE SUPRARENALE*

DR. AVIVA ROMM,
autoarea bestsellerului *Tiroida și glandele suprarenale* este medic de familie format la Yale, cu specializare în sănătatea integrativă a femeilor și obstetrică. Supranumită de revista *Prevention* „chipul medicinei moderne în secolul XXI", este membră a Comisiei consultative pentru medicină integrativă de la Yale. Activitatea dr. Romm se concentrează pe impactul stresului asupra sănătății, menținerea greutății corporale, bolile cronice și dezechilibrele hormonale la femei, precum și pe prevenirea bolilor cronice la copii, cu accent pe reducerea utilizării inutile a antibioticelor.

INTELIGENȚA HORMONALĂ



INTELIGENȚA HORMONALĂ



AVIVA ROMM

Descrierea CIP a Bibliotecii
Naţionale a României
ROMM, AVIVA
Inteligenţa hormonală : ghid complet pentru calmarea furtunii hormonale şi restabilirea naturală a sănătăţii / dr. Aviva Romm ; trad. din lb. engleză de Otilia Tudor. - Bucureşti : Lifestyle Publishing, 2022
Conţine bibliografie
ISBN 978-606-789-301-4

I. Tudor, Otilia (trad.)

61

Titlul original: Hormone Intelligence: The Complete Guide to Calming Hormone Chaos and Restoring Your Body's Natural Blueprint for Well-Being
Autor: Aviva Romm, M.D.

Această carte conține sfaturi și informații referitoare la îngrijirea sănătății. Ar trebui folosite pentru a completa, și nu pentru a înlocui sfatul medicului sau al altui specialist din domeniul sănătății. Dacă știi sau bănuiești că ai o problemă de sănătate, se recomandă solicitarea sfatului medicului înainte de a te angaja în orice program sau tratament medical. S-au depus toate eforturile pentru a asigura acuratețea informațiilor conținute în această carte. Această editură și autoarea își declină răspunderea pentru orice rezultate medicale care pot apărea în urma aplicării metodelor prezentate în această carte.

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

- **EDITORI: Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu**
- **DIRECTOR: Crina Drăghici**
- **REDACTARE: Andreea Tudorică**
- **DESIGN: Alexe Popescu**
- **DIRECTOR PRODUCȚIE: Cristian Claudiu Coban**
- **DTP: Ofelia Coșman**
- **CORECTURĂ: Irina Mușătoiu, Dana Anghelescu**

Carte dedicată vouă, celor cărora vi s-a spus că sunteți prea sensibile, prea deschise, prea emoționale, că reacționați hormonal. *Asumați-vă senzațiile, ele sunt sisteme de ghidare interioară. Vă oferă o superputere.*

Tuturor celor care v-ați pus încrederea în mine ca medic, vindecătoare sau îndrumătoare, împărtășindu-mi problemele și poveștile de vindecare. Mulțumesc.
Vă voi asculta mereu.

Fetelor de acum — femeile de mâine — le doresc să moștenească o lume în care să poată evolua și care să le ofere mai mult control asupra propriului corp.

Fiicelor, finei și viitoarelor mele nepoate.

CUPRINS

PARTEA A IV-A: Bucătăria Inteligenței Hormonale

„Un nume, ce-i?" (William Shakespeare)

Genul și limbajul folosite în această carte

Intenția mea este ca această carte să se adreseze tuturor persoanelor care se confruntă cu afecțiuni hormonale sau ginecologice. Ea abordează problemele de sănătate ale femeilor și / sau celor care posedă „caracteristici feminine". Folosesc cuvintele „femeie" sau „ea", dar pe măsură ce citești, te rog să le înlocuiești cu termenii cu care te identifici tu personal.

De asemenea, am utilizat termeni medicali anatomici pentru a avea un limbaj comun care să ne permită să înțelegem informații despre sănătate, astfel încât să fim mai stăpâne pe noi atunci când mergem la medic. Totuși, vreau să menționez că mulți dintre acești termeni au fost stabiliți *de* și *pentru* bărbați (de pildă *vagin* înseamnă „teacă" de sabie), limbaj care a influențat modul în care e privit corpul femeii. În viața mea personală, folosesc termenul sanscrit *yoni* în loc de *vulvă*, deoarece are o conotație feminină sacră, o tentă cu care te vei întâlni ocazional pe parcursul acestei cărți. În general, evit termeni ca *organe de reproducere* (cu excepția cazurilor în care sunt cu adevărat relevanți) și *organe sexuale*, deoarece nu toți oamenii care au organe de reproducere vor să se reproducă, și cei care nu au aceste părți ale corpului ar putea fi, totuși, extrem de sexuali. Scopul meu este să abordez tema sănătății femeilor într-un mod nou și cuprinzător, în așa fel încât să ne simțim cu toții împliniți și în siguranță, inclusiv în exprimarea lucrurilor de care avem nevoie pentru a fi sănătoși. Sper din toată inima să te regăsești în aceste informații și povești. Îmi asum întreaga responsabilitate pentru carențele mele lingvistice și îți apreciez răbdarea.

Introducere

Nu ești disfuncțională

*„Nu mai accept ceea ce nu pot schimba.
Voi schimba ceea ce nu pot accepta."*

— Angela Y. Davis

Nu ar fi grozav să aștepți cu nerăbdare menstruația sau, cel puțin, să nu o mai urăști, știind că nu te vei mai lupta cu crampele, schimbările de dispoziție îngrozitoare, sâni dureroși și balonări? Cum ar fi să te trezești știind că nu mai e nevoie să iei calmante, unele chiar mai puternice, doar ca să reziști peste zi durerilor provocate de endometrioză? Cât de fantastic ar fi să nu fii nevoită să iei „contraceptive" ca să scapi de dureri menstruale, acnee, endometrioză sau simptomele sindromului ovarului polichistic (SOPC)? Cum ar fi să poți rămâne însărcinată cu ușurință, când simți că ești pregătită, fără să mai cheltuiești sume fabuloase sau să suporți luni întregi stresul fizic și mental provocat de tratamentele de fertilitate — sau să știi cum să faci ca aceste tratamente să fie mult mai eficiente? Cum ar fi să avem o menopauză sănătoasă, să scăpăm de terapia de substituție hormonală (TSHR) pentru tratarea bufeurilor, uscăciunii vaginale, tulburărilor de somn, sau de histerectomie în cazul fibroamelor? Și cum ar fi să te trezești în fiecare dimineață pregătită pentru o nouă zi cu energie, vitalitate, încredere în corpul tău și, chiar (îndrăznesc să spun), simțindu-te sexy?

Probabil că ai căutat deja soluții pe internet, poate ai schimbat dieta, ai luat suplimente, ai făcut yoga sau ai consultat un terapeut în acupunctură, un medic naturist, un psihoterapeut, un antrenor în sănătate sau toate la un loc. Bravo! Încrengătura de opțiuni și sfaturi ale „experților" este, însă, copleșitoare și poate chiar

provoca anxietate. Există atât de multe informații, de multe ori contradictorii și e greu să știi în cine și în ce să ai încredere. Este posibil să fi consumat deja mult timp și bani încercând diverse tratamente care pur și simplu nu au funcționat. Asta ar face pe oricine să clacheze, să spună „la dracu' cu toate" și să recurgă la ibuprofen!

Iată o soluție medicală, cu totul nouă, pentru femei! Te invit să respiri ușurată, pentru că acum este posibil. Eu sunt dr. Aviva Romm. Scopul acestei cărți este de a aduce o schimbare, de a-ți oferi ghiduri practice și accesibile în care poți avea încredere deoarece au fost dovedite clinic și sunt cu adevărat funcționale, ajutându-te să îți recapeți echilibrul hormonal, ginecologic, și sănătatea în general. Voi fi alături de tine în această călătorie, am o experiență de treizeci și șase de ani ca moașă calificată și medic instruit la Universitatea Yale (da, și una, și alta!), cu specializare în sănătatea femeilor. Experiența m-a făcut să înțeleg de ce a venit momentul înlocuirii revoluționare a vechii strategii de a prescrie pastile cu o atitudine indiferentă, cu una în care femeile primesc respectul cuvenit, în care e luată în considerare capacitatea noastră de a ne vindeca fără medicamente și intervenții chirurgicale ca primă sau unică metodă de tratament. Știu, de asemenea, că ești în căutare de soluții și ți le voi prezenta pe cele mai importante.

Fără îndoială, ai ales această carte pentru că te confrunți cu un dezechilibru hormonal sau o afecțiune ginecologică care pe axa gravității se situează undeva între enervantă/incomodă și severă/epuizantă. Știi că nu e ceva în regulă, dar nu poți obține un diagnostic și vrei să știi ce se întâmplă. Sau poate ai primit un diagnostic, dar ești complet confuză cu privire la ce înseamnă și ce poți face. Și poate că preferi soluții mai naturale în locul tratamentului farmaceutic sau chirurgical care ți s-a propus ca unică opțiune.

Dacă te întrebi ce naiba se întâmplă cu menstruația ta, dacă ți-e rău și te-ai săturat ca hormonii să preia controlul (în ultima vreme sau de când te știi!), sau te simți pur și simplu incomod lună de lună sau zi de zi, dacă te-ar interesa alternative naturale, dar nu ai idee cât sunt sigure sau eficiente, sau dacă medicul nu pare să ia în serios bănuiala ta că ai o afecțiune și nu ai putut obține un răspuns care să te mulțumească despre ceea ce trebuie să faci, află că nu ești singură și, în sfârșit, ai nimerit la locul potrivit.

Dacă te confrunți sau nu cu simptomele specifice pe care le voi enumera mai jos, sau cu una dintre cele șapte afecțiuni majore pentru care îți întind o mână de ajutor în această carte, dacă ești sau nu curioasă să afli mai multe despre hormoni și corpul tău sau dacă ai un dezechilibru hormonal etc., în esență, această carte îți va răspunde la întrebarea: *În ce constă sănătatea hormonală și cum o obții?*

O epidemie hormonală invizibilă

De ce sunt atât de hotărâtă să te susțin în această călătorie? Pentru că eu cred că meriți să-ți trăiești viața din plin, iar hormonii ne influențează major aproape orice aspect al vieții. Mai simplu spus: dacă hormonii tăi nu sunt fericiți, nici tu nu vei fi! De asemenea, ca femeie, moașă, medic și mamă a trei fiice, știu că meriți răspunsuri mai bune decât primesc majoritatea femeilor de la ginecologul lor. După cum vei afla în cele ce urmează, suntem în toiul unei epidemii invizibile, în care un număr foarte mare de femei de orice vârstă sau etapă biologică — cel puțin 80% — se vor lupta în timpul vieții cu hormonii sau o problemă ginecologică suficient de gravă încât să le tulbure

MULTIPLELE FAȚETE ALE AFECȚIUNILOR HORMONALE

Afecțiunile hormonale se manifestă sub multe forme. Iată câteva dintre cele care le aduc de obicei pe femei în cabinetul meu și care pot fi tratate cu soluțiile prezentate în această carte:

- Sindrom premenstrual SPM
- Sindromul ovarului polichistic (SOPC)
- Infertilitate
- Endometrioză
- Oboseală, nivel scăzut de energie
- Migrene cauzate de un dezechilibru hormonal și dureri de cap
- Crampe menstruale
- Avorturi spontane
- Sensibilitatea sânilor la menstruație și noduli mamari
- Tulburări de somn
- Afecțiuni ale glandei tiroide
- Creștere în greutate
- Anxietate sau depresie
- Fibrom uterin
- Acnee
- Displazie cervicală (modificări celulare anormale)
- Infecții vaginale cronice
- Apetit excesiv pentru zahăr, carbohidrați, sare
- Iritabilitate, schimbări ale dispoziției, depresie
- Istoric familial sau personal de cancer mamar, endometrial sau de alt tip ginecologic
- Căderea parului
- Lipsa menstruației sau una neregulată ori dureroasă
- Lipsa sau diminuarea apetitului sexual
- Simptome de premenopauză (bufeuri, uscăciune vaginală, libido scăzut)
- Osteopenie sau osteoporoză
- Depresie prenatală sau post-partum
- Probleme menstruale

calitatea vieții, cariera sau starea de sănătate în general. Și, deși afecțiunile hormonale și ginecologice ale femeilor (fie ele adolescente sau aflate la menopauză) au atins cifre uriașe în ultimul deceniu, cei mai mulți reprezentanți din domeniul medical tind să considere acest lucru „noua normalitate", să ridice din umeri și să spună „ia contraceptive", explicând în diverse moduri că nu e mare lucru.

Dar *este* mare lucru. *Mult prea multe* femei suportă un disconfort *mult prea mare* de *mult prea multă* vreme.

Destul cu maltratarea medicală!

Deși activitatea hormonală armonioasă e esențială pentru sănătate în general (chiar și stabilitatea financiară poate fi afectată de absențele la serviciu din pricina durerilor menstruale, depresiei sau altor simptome), ea a fost privită printr-o lentilă medicală mioapă, crăpată.

Nu e ceva nou. Decenii la rând, femeilor li s-a spus că e normal să se simtă rău în timpul menstruației; că durerea în timpul actului sexual e normală, că e firesc să iei contraceptive timp de 15 ani pentru a inhiba neplăcerile. Am avut nenumărate paciente care au fost ignorate — sau desconsiderate — de către medic, sau cărora li s-au prescris pilule anticoncepționale, ceva pentru somn, câte ceva pentru durere — în loc să li se explice ce se întâmplă cu aparatul lor genital. Multora li s-a sugerat că simptomele lor sunt închipuite.

Unora li s-a reproșat de către medici că situația lor e provocată de gene rele, ghinion, greutatea corporală sau obiceiuri proaste. Medicina are o lungă tradiție în a arunca asupra femeii vina afecțiunilor ei: de exemplu, endometrioza a fost pusă pe seama deciziei femeii de a nu mai fi casnică, apetitul sexual scăzut a fost diagnosticat ca „frigiditate" și pus pe seama refuzului femeii de a-și asuma „îndatoririle de soție", migrenele erau considerate specifice femeilor care refuză să fie casnice. Sau li se spunea că de vină e „vârsta". Am avut paciente cărora li s-a sugerat acest lucru chiar și la vârsta de douăzeci de ani!

Un lucru cu adevărat înspăimântător, însă, este frecvența cu care suntem împinse să apelăm la medicamente și intervenții chirurgicale pentru probleme care pot fi rezolvate prin simple schimbări în dietă, tehnici holistice de susținere, medicamente naturiste, nutrimente și plante medicinale. Medicamentele și intervențiile chirurgicale pot avea efecte secundare nedorite, cu care femeile vor trebui să se confrunte decenii la rând după aceea. Ni se prescriu medicamente în exces, pe cheltuiala noastră, iar menstruația naturală e considerată patologică de la pubertate până la menopauză! Serviciile medicale nu sunt aceleași pentru toate femeile: dacă ești albă și ai nevoie de asistență medicală, vei fi, probabil, etichetată ca „dificilă",

dar vei primi tratament — fiind, însă, expusă riscului unui tratament excesiv și inutil. Dacă ești de culoare, cel mai probabil ți se va recomanda să înduri cu zâmbetul pe buze, iar dacă ți se va administra totuși un tratament, nu va fi unul adecvat.

Oricât de dur ar suna, trebuie să-i spun pe nume: maltratare medicală! Ca moașă, medic, mamă și bunică, nu sunt de acord ca femeilor să li se inducă ideea că sunt disfuncționale sau să fie maltratate. Ca veche activistă în domeniul sănătății femeilor și medic de femei, eu spun „gata, până aici!“ Încetați să mai dați vina pe noi sau pe corpul nostru! Gata cu maltratarea medicală!

Avem nevoie de o nouă normalitate, una *sănătoasă*. Nu ar trebui să acceptăm că e normal ca una din trei femei să se lupte cu o problemă hormonală. Nu trebuie să acceptăm nici excesul de medicație și maltratarea medicală. Meriți mai mult. Meriți mai bine. Meriți să fii ascultată, crezută și respectată. Meriți să te simți în formă. Și să crezi din nou în corpul tău fenomenal. Sper să iei această decizie chiar acum, cu această carte și, pe măsură ce te vei simți tot mai puternică, acest lucru să aibă efecte asupra tuturor aspectelor vieții tale.

SISTEMUL TĂU DE GHIDARE INTERIOARĂ

Deși instituția medicală ne tratează așa, nu ești o adunătură de componente fără legătură între ele. Ești o persoană întreagă și sănătatea hormonală îți influențează fiecare aspect al vieții — profilul genetic, dieta, serviciul, căsnicia, copiii, comunitatea. Nu este o noțiune romantică; da, holistica este, într-adevăr, și o credință spirituală, un mod de a privi lumea, dar conceptul de ecosisteme interne și externe care ne modelează fiziologia este o știință în toată puterea cuvântului.

De fapt, un domeniu numit *știință expozomică* ne arată cum această interconectare modelează neurobiologia, endocrinologia, imunologia, microbiologia și multe altele. Te voi învăța ce legătură are acest lucru cu sănătatea hormonală și ginecologică. Este un concept important care permite o abordare medicală profund personalizată, dar medicina convențională nu a ajuns încă acolo. Drept urmare, majoritatea medicilor nu reușesc să descopere *cauzele profunde ale dezechilibrelor*, și astfel nu reușesc să prevină posibilele consecințe pe termen lung ale unor dezechilibre tratate necorespunzător.

În această carte, vom analiza ce se întâmplă cu hormonii noștri și de ce. Pe parcursul experienței mele profesionale de câteva decenii am aflat că există un set principal de dezechilibre cauzale care declanșează cea mai mare parte a dezechilibrelor hormonale, simptomelor și afecțiunilor ginecologice. Deși suntem ființe cu caracteristici unice, trăim cu toții într-un mediu comun și suntem expuși unui set similar de forțe active care ne tulbură hormonii.

Vom analiza conexiunile și vom afla ce se întâmplă cu mediul, corpul și hormonii tăi. Apoi, vei începe resetarea hormonală. Indiferent cum se manifestă dezechilibrele tale hormonale, tratarea cauzelor profunde și deseori invizibile corectează simptomele și afecțiunile provocate de acestea. Voi explica ce se întâmplă când adopți planul natural menit să îți ghideze menstruația, hormonii și sănătatea ginecologică.

Pe parcurs, vom analiza de ce am ajuns să acceptăm ipoteza că suferința e o normalitate pentru femeie, sau că simptomele sau dezechilibrele tale sunt o dovadă a faptului că e ceva în neregulă cu tine. Intenționez să te ajut să îți reinterpretezi hormonii ca pe un cod interior, propriul tău sistem de navigație interioară — *inteligența ta hormonală* — și îți voi oferi instrumentele de care ai nevoie ca să le înțelegi mesajele și să devii receptivă la înțelepciunea înnăscută a corpului tău. Îți voi arăta cum să renunți la convingerile culturale negative despre corpul feminin, menstruație, sex și multe altele — normele insidioase care ne transformă în stereotipuri ca „ființe care reacționează hormonal", adică imprevizibile și iraționale, și care ne fac să ne simțim rușinate, ca și cum să fii femeie ar fi ceva fundamental inferior sau „dezgustător". Înțelegând că aceste mesaje arhaice, bine înrădăcinate și patriarhale — care predomină și în medicină —, au creat un punct de vedere deformat despre hormonii noștri, vei reuși să-ți revendici puterea asupra corpului și sănătății tale într-un mod cu totul nou. Îți cer în mod oficial să încetezi, chiar acum, să te mai învinovățești.

O PROMISIUNE ÎNDRĂZNEAȚĂ

Vreau să te simți confortabil în corpul tău, conectată la puterea hormonilor și să preiei controlul sănătății organelor tale genitale. Deși s-ar putea ca mai mulți medici să-ți spună că nu au idee ce-ți cauzează simptomele, lucrurile sunt mult mai complicate decât ni s-a spus sau decât au învățat majoritatea medicilor în școală. Dovezi științifice *există* și sunt clare.

Fac o promisiune îndrăzneață: de-acum înainte îți va fi mai bine. Spre deosebire, însă, de o mulțime de cărți și programe care promit minuni peste noapte sau vreo soluție rapidă în șapte zile, eu ofer progrese constante, de durată, bazate pe cultivarea unui echilibru mai profund: mici schimbări zilnice care, după cum o arată dovezile științifice, pot aduce modificări mari, zi după zi, menstruație după menstruație, anotimp după anotimp. Sănătatea suferă transformări în 98% din timpul în care nu ești în cabinetul medicului. Călătoria ta pe acest drum accidentat va înceta când vei înțelege care sunt forțele care-ți perturbă echilibrul hormonal. Îți vei da seama că nu mai trebuie să înduri durerea zâmbind. De asemenea, îți voi arăta și de ce e atât de important să *nu* mai înduri — pentru

că sănătatea hormonală este un barometru vital al sănătății generale.

Dar mai întâi vreau să anulez câteva noțiuni preconcepute despre sănătatea holistică. Există multe minciuni care au creat o reputație proastă medicinei integrative; vom trece peste asta. Sănătatea holistică, felul în care o practic eu, nu se bazează pe practici nefondate, cutii întregi de suplimente sau refuzul tratamentului medical convențional atunci când e necesar. Este vorba despre o abordare integrativă.

Spre deosebire de alți autori, nu îți voi spune că trebuie să renunți la medicamente, să nu faci terapie hormonală sau să renunți la medicul tău chiar dacă ai nevoie de el, sau pur și simplu îl preferi. Nu îți recomand să renunți la sfatul medical sau instituția medicală. Terapia hormonală și intervențiile chirurgicale au un rol bine definit. Dar vreau să înțelegi de ce medicamentele și intervențiile chirurgicale nu reprezintă de multe ori unica, cea mai bună, cea mai sigură sau cea mai eficientă soluție. Există și altele, care se bazează pe eficacitatea nutriției, plantelor și a altor remedii naturale, precum și abordări de auto-îngrijire în scopul vindecării, pe care e întotdeauna mai bine să le încerci înainte de a recurge la orice altă variantă.

Abordarea mea este holistică prin faptul că analizează modul în care stilul de viață îți influențează starea de sănătate — expuneri subtile, lipsa unor nutrimente sau alți factori importanți pe care îi vei afla și pe care îi poți schimba. Te voi îndruma asupra practicilor, tehnicilor și instrumentelor mele preferate, eficiente și „prietenoase“ cu hormonii, pe care pacientele mele le-au folosit reușind să-și transforme viața, și pe care le utilizez și eu, prietenele și familia mea. Este o combinație perfectă de metode străvechi și medicină modernă, bine ancorată în realitate — cu alte cuvinte, ceea ce afli când citești o carte scrisă de o moașă/medic.

Această carte te va ajuta să alegi tratamentele cu care te simți confortabil și îți va arăta cum să-ți înțelegi și să lucrezi *cu* hormonii, nu *împotriva* lor, așa încât să poată funcționa în interesul corpului tău. Când îți vei considera corpul un aliat, nu un inamic, și hormonii un sistem de ghidare sau o busolă coordonată de o inteligență interioară profundă și nu o sursă de suferință, handicap sau boală, poți atinge un nivel al sănătății, energiei, stării de bine și vitalității pe care nu l-ai cunoscut până acum. Te invit să construiești o relație cu totul nouă cu cea mai importantă persoană din viața ta hormonală: TU.

Nu ucide mesagerul!

Corpul tău nu îți este dușman, iar dezechilibrele hormonale nu sunt întâmplătoare. De asemenea, nu înseamnă că ești disfuncțională sau nebună. Hormonii sunt reacția sănătoasă a corpului tău la o lume nebună care îți cere să trăiești în moduri

absolut contrare sistemului tău hormonal natural, înnăscut. Hormonii și simptomele pe care le ai sunt parametri vitali care oferă informații solide și care acționează ca o busolă, ca un sistem complet de *ghidare interioară* și, ca atare, un sistem de *avertizare*, care semnalează când nu primești ce ai nevoie pentru întreținerea sănătății hormonale și a sănătății în general. Asemenea canarilor eliberați în minele de cărbune înaintea minerilor în scopul de a-i avertiza asupra prezenței unor elemente toxice și periculoase care pot pune viața în pericol, dezechilibrele hormonale sunt printre primele semnale de avertizare ale unor pericole majore pentru sănătate.

Hormonii reprezintă muzica de fundal a vieții tale. Ei își îndeplinesc rolul în liniște, fără să atragă atenția, sunt o serie de caracteristici individuale care lucrează în armonie influențându-ți starea, nivelul de energie, capacitatea de concentrare și motivația, ca să dăm doar câteva exemple ale modului subtil în care ne afectează. Când sunt la nivel optim, corpul funcționează într-un ritm armonios, care te menține voioasă, fără perturbări sau interferențe majore în viața ta, din punct de vedere fizic, emoțional și mental. Ca un ritm de jazz sau R&B, o cadență puternică și constantă, pe care dansezi dintotdeauna.

Hormonii cooperează *permanent* între ei, dar și cu celulele, țesuturile, sistemele și organele, conectând diferite părți ale organismului prin căi sau axe de semnalizare, cum ar fi creierul, ovarele și uterul. Comunică neîncetat între ei și reacționează constant la condițiile din jur. Pentru a menține această orchestrație extraordinară, trebuie să primească impulsuri corecte și în cantități adecvate din ecosistemul care îi înconjoară, cu foarte puține erori.

Genetica ne poate predispune, desigur, la anumite afecțiuni, dar se estimează că genele influențează bolile cronice în proporție de maximum 15%. Deci, ce reprezintă restul de 85%? Ei bine, expunerile de mediu. Și când spun asta, nu mă refer doar la toxine. Ci la cele două ecosisteme majore care ne determină sănătatea: cel interior și cel exterior care se adaugă *expozomului*. Asta include dieta și modul în care funcționează sistemul digestiv, factorii de stres și rezistența sistemului nervos, expunerea la toxine și robustețea sistemului inerent de detoxificare, nivelul inflamației și stilul de viață, nivelul de deteriorare celulară și capacitatea de vindecare, sănătatea microbiomului și multe altele. Expozomul este pleiada expunerilor zilnice de la naștere pe tot parcursul vieții noastre.

Aici apare o schimbare radicală de paradigmă. Simptomele cu care te confrunți, deși cu siguranță deranjante și perturbatoare, nu sunt cauze fundamentale. Hormonii oferă feedback în timp real cu privire la modul în care te afectează toți acești factori. Ei sunt asistentul tău, dar nu o inteligență artificială,

ci inteligența ta înnăscută sau, așa cum îți voi arăta, *inteligența hormonală* care îți transmite mesaje, oferindu-ți informații despre propria ta stare de sănătate. Hormonii noștri acționează ca un „radar" extrem de sensibil, avertizându-ne când există ceva care ne bruiază căile de semnalizare. O transmisie confuză, cauzată de dezechilibre provocate de expozom, declanșează simptome și afecțiuni hormonale, uneori minore — pe care le ignorăm considerându-le neplăceri și inconveniente normale, cum ar fi crampele menstruale sau durerile de cap premenstruale — sau majore, puternice, epuizante care necesită atenție, cum ar fi problemele de fertilitate, SOPC, endometrioza, durerile pelviene agresive, simptome de menopauză și multe altele. În locul unui ritm armonios, s-ar putea să simți un bruiaj constant, supărător, un iad absolut!

Pielea și părul, ciclurile menstruale, regularitatea procesului digestiv, calitatea somnului, apetitul sexual, starea de spirit, fertilitatea, nivelul de durere pelviană cu care te confrunți la menstruație sau în general — toate acestea, și multe alte semnale pe care ți le voi prezenta, sunt barometre ale eficienței ecosistemelor interioare și exterioare în menținerea sănătății. Puține femei au aflat că pot folosi aceste informații pentru a-și „citi" sănătatea hormonală, pentru a interpreta mesajele și pentru a face schimbările care restabilesc ritmul muzical armonios.

De prea mult timp, industria medicală și farmaceutică încearcă să ne convingă că organismul nostru este defect, că nu avem control asupra hormonilor sau a sănătății noastre și, practic, organele noastre genitale sunt o bombă cu ceas. Dar acest lucru este departe de adevăr. Treizeci de ani de cercetare și experiență clinică mi-au demonstrat că nu suntem noi vinovate de ceea ce se întâmplă în corpul nostru. Iar corpul nu e „lămâia pe care ți-o oferă viața".

Și nu e *nici pe departe defect*. Corpul este căminul TĂU excepțional. Defect *este* sistemul nostru alimentar, mediul în care trăim, o cultură

DICȚIONAR DE TERMENI FEMININI

Dacă vrei să cauți definiția vreunui termen pe care îl folosesc în aceste pagini, de exemplu, termeni anatomici, sau vrei mai multe informații, vezi glosarul **„Dicționar de termeni feminini"** de la pagina 486. Pentru a fi și mai simplu, pe parcursul cărții voi alterna termenii *dezechilibru hormonal* și *afecțiune hormonală*, referindu-mă la simptome comune hormonale și probleme ginecologice sau „de sănătate a sistemului reproducător", precum: sindrom premenstrual, endometrioză, SOPC, fibrom uterin, probleme de fertilitate și alte simptome sau afecțiuni feminine.

care ne determină să renunțăm la un program sănătos de somn... și la grija de sine. Defectă e prisma prin care ne privim hormonii — așa că „ucidem mesagerii", suprimându-i și aruncând vina pe noi înșine în loc să analizăm cu mai mare atenție ce cauzează haosul hormonal. Această educație greșită are un preț: am fost supuse anxietății și neîncrederii în organismul nostru și ne-a făcut să pierdem conexiunea cu una dintre cele mai puternice și integrale surse de informații pe care le avem — inteligența hormonală. Corpul tău, prin intermediul hormonilor, încearcă să-ți spună ceva important. Și nu minte niciodată. Această carte are scopul de a-ți prezenta o abordare revoluționară și de a te face să-ți privești hormonii și simptomele ca pe un semn vital, un sistem înnăscut de orientare.

Ceea ce nu știm ne poate face rău

Multe simptome și probleme hormonale obișnuite au implicații potențial grave. Nu sunt simple probleme imediate, ci comportă riscuri crescute de obezitate, diabet, cancer ovarian sau alte forme de cancer pe durata vieții, ca urmare a nivelurilor mai ridicate de estrogen care duc la această afecțiune. S-a dovedit că dezechilibrele hormonale au un impact serios nu numai asupra sănătății, ci și asupra încrederii în sine, a calității vieții, a relațiilor și chiar a realizărilor financiare și profesionale din pricina absențelor la serviciu, sau a unui nivel de energie care nu ne permite să avansăm pe scara ierarhică. Atunci când trecem cu vederea dezechilibrele hormonale și afecțiunile ginecologice considerându-le normale sau incomode, ne condamnăm la o viață plină de tratamente care pot avea efecte secundare grave. Pilula contraceptivă este atât de frecvent prescrisă, încât majoritatea femeilor nici măcar nu o consideră medicament, iar majoritatea medicilor uită că poate avea efecte secundare grave. Nu intra în panică! De aceea ești aici — ca eu să-ți dezvălui și partea nespusă a poveștii: cea cu soluții sigure, eficiente și accesibile la problemele hormonale care te-au îndrumat spre această carte.

Soluția inteligenței hormonale

Este logic să te întrebi: „Dar, dr. Aviva, cum ar putea un singur plan să anuleze niște probleme hormonale aparent distincte, ca infertilitatea, anxietatea sau sângerările abundente?" Răspunsul meu este: „Pentru că toate au legătură între ele — și am să-ți arăt cum!"

Inteligența Hormonală este planul pe care l-am dezvoltat de-a lungul celor 35 de ani în care am ajutat femeile să-și revendice sănătatea endocrină și să se simtă din nou stăpâne pe corpul lor. Bazat pe

cercetări solide, acest plan reușește să redreseze axa creier-ovar-uter, dovedind că există o comunicare reală și o semnalizare hormonală între aceste circuite — care controlează starea de spirit, mintea, menstruația, greutatea, somnul și sănătatea creierului, a oaselor și inimii, acum și pe termen lung. El oferă corpului elementele specifice de care are nevoie pentru o producție sănătoasă de hormoni, înlăturând, în același timp, obstacolele: inflamația cronică, toxinele, stresul, alimentele nesănătoase și multe altele — adică incendiile care declanșează sistemul de alarmă hormonală.

Planul Inteligenței Hormonale se bazează pe cercetări solide asupra elementelor care fac ca hormonii să „reacționeze" și a obstacolelor care le stau în cale; a oferit rezultate reale femeilor, (pe unele le veți cunoaște pe parcursul acestei cărți; din respect pentru pacientele mele, numele au fost schimbate, iar poveștile au fost combinate).

Schimbarea stilului de viață este un prim pas esențial pentru fiecare femeie care se confruntă cu un dezechilibru hormonal. Dar, pentru fiecare schimbare „exterioară" pe care ți-o sugerez, de pildă, alimentele pe care le consumi și ritmul stilului de viață, îți propun și schimbări „interioare", de pildă, cum să porți o conversație mai sănătoasă cu corpul tău. Acest echilibru interior/exterior este important și necesar. Când vei înțelege ce îți comunică hormonii, vei putea lua măsuri sănătoase — și, fii sigură, corpul te va răsplăti.

Această carte te va angaja într-o călătorie profund vindecătoare.

În Partea I îți voi arăta de ce problemele hormonale sunt atât de frecvente astăzi, cum arată echilibrul hormonal și cum să înveți să recunoști simptomele și problemele ginecologice ca semne vitale și să înveți să interpretezi ce îți transmit ele.

În Partea a II-a vei învăța totul despre cele șase cauze fundamentale care stau la baza afecțiunilor hormonale cu care ne confruntăm în prezent și îți voi arăta cum să implementezi soluțiile Planului Inteligenței Hormonale în șase săptămâni. Ele te vor ajuta să îți schimbi stilul de viață într-unul care-ți resetează și optimizează sănătatea hormonilor, anulând simptomele ginecologice comune.

În Partea a III-a îți voi oferi planuri avansate, specifice unor simptome și afecțiuni hormonale, pe care le folosesc în practica mea medicală ca o completare a Planului Inteligenței Hormonale de șase săptămâni. Protocoalele avansate te ajută să-ți personalizezi programul în funcție de obiectivele tale și severitatea simptomelor.

În Partea a IV-a îți propun rețete care te scutesc efortul de a decide ce să gătești, oferindu-ți opțiuni sățioase și delicioase, în speranța că te vor inspira să te hrănești ținând cont de sănătatea hormonilor pentru toată viața.

La ce să te aștepți

Să clarificăm de la bun început: dacă ești în căutarea unei „soluții miraculoase" bazate pe promisiuni și pretenții exagerate, nu ești realistă. Suntem învățate să luăm o pilulă și să ne așteptăm să-și facă efectul într-o oră. Vindecarea nu funcționează așa. Aici reconfigurăm mentalitatea medicală învechită a soluțiilor rapide și universale, respingând convingerea că pentru a ne putea realiza obiectivele trebuie să fim mereu pe grabă și că un lucru e eficient numai dacă dă rezultate imediate și spectaculoase.

Inteligența Hormonală are ca subiect crearea unei modalități tonice și durabile de menținere a sănătății hormonale și genitale pe tot parcursul vieții. Cauzele fundamentale care au condus la dezechilibrele hormonale sunt complexe și condiționate de mai mulți factori. Nu s-au declanșat și nici nu le vei putea trata peste noapte. Acesta este un plan de refacere. Este important să acorzi corpului tău suficient timp pentru a se vindeca, reseta și reechilibra, iar asta înseamnă să ai răbdare pe parcursul acestui proces. Poate dura săptămâni și, uneori, luni de zile până când simptomele și afecțiunile mai serioase se vor rezolva. Dar este posibil!

SOPC poate fi reversibil, femeile cu endometrioză pot prezenta remisii ale simptomelor și leziunilor, și, crede-mă, există câțiva bebeluși botezați Avi sau Aviva de femeile care au contrazis un diagnostic de infertilitate prin metodele prezentate în această carte. Cred cu adevărat în faptul că un diagnostic nu trebuie să devină destin! Unele afecțiuni, însă, sunt complexe, prin urmare, e în regulă să combini mai multe abordări medicale — convenționale și alternative. Asta e frumusețea unui plan holistic cu adevărat integrator și orice informație din această carte poate fi folosită ca plan autonom, sau combinată cu tratamente medicale convenționale, dacă este necesar.

Acestea fiind spuse, nu înseamnă că nu vei observa îmbunătățiri rapid — poate chiar după o singură săptămână de aplicare a programului. Mici schimbări pot apărea într-un timp foarte scurt, inclusiv îmbunătățiri semnificative ale nivelului de energie, digestiei (gata cu balonarea!), somnului (ahhh...), limpezimii mentale și perspectivei (sau, cum spunea o pacientă, se aprind din nou beculețele!), eliminarea poftei de zahăr, anxietății și depresiei, creșterea stimei de sine și a ratei metabolice. Vei descoperi că ai pielea mai luminoasă și un păr mai strălucitor — sau că prietenii te întreabă ce faci de arăți atât de bine. Corpul răspunde atât de frumos când îi dai ceea ce are nevoie pentru a se hrăni.

Ești gata să apeși butonul de resetare și să oprești caruselul dezechilibrului hormonal? Toarnă-ți o ceașcă de ceai, relaxează-te în fotoliul preferat și continuă să citești,

în timp ce eu îți explic totul despre sănătatea femeilor și despre hormoni. Să explorăm *Inteligența Hormonală* și să găsim soluțiile la afecțiunile tale endocrine — chiar și în cazul celor mai dificile. Gata cu suferința! Corpul tău abia așteaptă să spui „Da!“

Partea I
CUNOAȘTE-TE
Explorează mecanismele inteligenței hormonale

„Ar putea fi dificil să începi un drum nou, dar e dificil să rămâi într-o situație care nu-ți hrănește întreaga ființă."

— Maya Angelou

CAPITOLUL 1

O epidemie hormonală invizibilă

Există o zicală: „Poveștile sunt informații cu suflet". În cariera mea de moașă și medic specializat în sănătatea femeilor, am avut privilegiul de a asculta zeci de mii de povești despre provocările hormonale la care sunt supuse femeile și modul în care acestea le afectează viața. Unele aveau un disconfort minor, dar cronic, pe care pur și simplu „îl îndurau" sau luau medicamente (de exemplu, ibuprofen sau „pilula contraceptivă") pentru a-l ține sub control. Multe au simptome la menstruație sau zilnice care sunt jenante sau le provoacă anxietate. Și un număr surprinzător de femei îndură simptome sau afecțiuni îngrijorătoare, dureroase sau perturbatoare care le afectează starea zilnică și planurile de viitor.

Poveștile lor au o temă comună: consultații medicale care le-au făcut să se simtă invizibile, preocupările lor au fost ignorate, respinse și trecute cu vederea, sau au fost tratate fără respect. Un număr surprinzător de femei au fost umilite, acuzate că sunt „dramatice". Extrem de multe s-au confruntat cu dificultăți în găsirea unui medic în care să aibă încredere sau au avut parte de o surprinzătoare lipsă de atenție și respect din partea medicilor, cele mai multe dintre ele fără să primească îndrumări suplimentare față de ce era scris pe rețeta medicală.

Prea multe femei au consultat mai mulți medici, doar ca să primească același răspuns: „e doar stres, trebuie să te relaxezi mai mult", „este normal ca femeile să aibă dezechilibre hormonale — de ce nu încerci pilula contraceptivă" sau „ia calmante, încearcă un antidepresiv / o pastilă împotriva anxietății / somnifer" sau „ar trebui să faci o intervenție chirurgicală". Multe au plecat de la medic atât de confuze, încât se întrebau dacă nu cumva simptomele lor erau „simple închipuiri", așa cum insinuau sau le spuneau în mod direct unii

medici! Multe s-au chinuit singure ani de zile, neștiind dacă simptomele lor erau normale sau semnalau o problemă gravă nedepistată. Prea multora li se prescriu medicamente pe care nu doresc să le ia, sunt nevoite să ia decizii cu privire la intervenții chirurgicale, deși sunt prea tinere ca să le fie necesare și simt impactul imens al dezechilibrelor hormonale asupra vieții personale și profesionale. Puterea și anduranța femeilor care fac față acestor provocări și care rezistă cu stoicism îndatoririlor cotidiene m-au uimit întotdeauna.

Nevăzute, neauzite

Femeile care ajung în cabinetul meu sunt mame, profesoare, studente, directoare, actrițe, medici, asistente medicale, soții, instructoare de yoga, barmanițe, scriitoare, piloți, avocate, vânzătoare, antreprenoare, arhitecte, fermiere de produse organice, nutriționiste etc. Ele sunt dovada unei tendințe alarmante: creșterea frecvenței și intensității afecțiunilor hormonale feminine. „Caruselul hormonal", „iadul hormonal" — sunt doar câteva dintre expresiile pe care le folosesc femeile când îmi vorbesc despre problemele menstruale, starea de spirit, calitatea somnului, infertilitatea, viața sexuală sau alte „probleme femeiești".

Unele s-au confruntat cu astfel de simptome dintotdeauna — cel puțin din adolescență —, la altele au debutat odată cu intrarea într-o nouă decadă sau etapă a vieții — când au încercat să rămână însărcinate, când au conceput după vârsta de 40 de ani sau după un eveniment extrem de stresant. Multe au luat ani de zile pilulele contraceptive, sunt derutate, descurajate sau epuizate de ceea ce li se întâmplă, sau sunt frustrate de dificultatea cu care obțin explicații. Se întreabă dacă pot avea copii, dacă se vor confrunta toată viața cu durerea, dacă au nevoie de operație sau dacă se vor îmbolnăvi de cancer. Unele declară „simptome" total normale crezând că sunt anormale, deoarece nouă, femeilor, ni se explică prea puțin cum ne funcționează corpul, ce e normal și ce nu. Numărul și intensitatea poveștilor pline de tulburare, nedumerire și temeri secrete, nespuse, de multe ori profund contrastante cu imaginea publică de succes a celor care le împărtășesc, sunt impresionante.

Când pot confirma sau oferi un diagnostic unei paciente, ușurarea ei reverberează în toată încăperea. După cum spunea una dintre ele: „Dacă măcar un medic m-ar fi ascultat, nu aș fi pierdut atâția ani din viață cu problema asta". Când pot arăta unei femei că nu e nimic în neregulă în corpul ei sau cu simptomele pe care le are, senzația de ușurare e aproape palpabilă. De ce, într-o epocă atât de evoluată în emanciparea femeilor, când ne putem revendica opiniile și drepturile, mai sunt atât de multe femei care îndură anxietatea — sau frica, pur și simplu — de a trăi toată viața cu acest dezechilibru,

în loc să se bucure de întregul lor potențial și să se simtă cu adevărat confortabil în corpul lor? Și de ce se simt atât de „nevăzute și neauzite"?

Vremuri bune, vremuri rele

Trăim vremuri uimitoare. Femeile și-au însușit propria putere, învață să se facă auzite și își susțin drepturile în moduri care le-ar face mândre pe înaintașele noastre. Distrugem tabuuri învechite despre corpul și sexualitatea noastră. *National Public Radio* a desemnat 2015 „anul menstruației", iar revista *Cosmopolitan*, „anul în care menstruația a ieșit din umbră". Poeta Rupi Kaur a postat pe Instagram o fotografie în care avea o pată de sânge menstrual pe pantalonii de trening (de genul aceleia cu care toate ne trezim, poate, în prima zi a ciclului menstrual) și o imagine a absolventei Școlii de Business de la Harvard, muziciana și activista Kiran Gandhi, care a apărut în ziarele din întreaga lume la maratonul de la Londra în pantaloni colanți însângerați, pentru că a preferat să alerge fără să poarte un absorbant incomod. Ambele au devenit personaje publice virale, spre ușurarea aproape sonoră a femeilor de pretutindeni. Gata cu secretele și tabuurile. Nu mai e cazul să ne simțim jenate, îngrozite sau rușinate. Femeile au menstruație, la naiba!

În 2016, după ce o candidată la președinția Statelor Unite a pronunțat cuvântul *vagin* în direct la televizor, acesta a devenit viral. Cam în aceeași perioadă, actrița Lena Dunham a vorbit public despre faptul că a ales opțiunea unei histerectomii la vârsta de treizeci de ani pentru că îndurase dureri crunte mai mult de un deceniu, după multiple intervenții chirurgicale fără efect. Celebra *chef de cuisine* Padma Lakshmi și-a făcut publică suferința din timpul menstruațiilor și impactul acesteia asupra vieții și fertilității sale. Whoopi Goldberg, de asemenea, intră în rândul numeroaselor personalități publice care fac educație în privința acestor probleme. Aceste femei au făcut ca discuțiile despre astfel de suferințe să fie normale, dând femeilor șansa de a nu le mai îndura în tăcere.

În mod similar, unele vedete, printre care antrenoarea de fitness Jillian Michaels și actrița Emma Thompson, au povestit ce înseamnă să suferi de SOPC, iar Kerry Washington, Katy Perry și Cameron Diaz sunt printre primele persoane publice care au dezvăluit provocările cu care se confruntă din pricina acneei severe și cicatricilor aferente. Nici menopauza nu mai este băgată sub preș. Actrițele Kim Cattrall și Helen Mirren și-au proclamat cu mândrie puterea „pauzei", iar Jane Fonda și Lily Tomlin au jucat într-un serial de comedie[1] în care personajele pe care le interpretează înființează o companie producătoare de vibratoare pentru femei în vârstă,

[1] *Grace și Frankie*, un serial difuzat pe Netflix. (N.r.)

deoarece — după cum o dovedește un număr tot mai mare de studii științifice — și acestea doresc să se bucure de plăcere.

În anul 2018, mișcarea #Metoo a creat un tsunami în politica sexuală. Sătule să mai păstreze tăcerea asupra abuzurilor sexuale din viața profesională, femeile au început să se facă auzite, aducând subiectul în titlurile și între copertele revistelor, inclusiv ale revistei *Time*. În prezent, sunt mai multe femei ca oricând în funcții importante, iar tinerele de astăzi marchează prima generație care își începe viața profesională aproape la același nivel financiar cu bărbații. Iar în anul 2019, ca o piesă de rezistență, *Period: End of Sentence*[1], un documentar despre impactul lipsei endemice de acces la absorbante al femeilor sărace din întreaga lume, a câștigat un Oscar și cuvântul *menstruație* a fost rostit cu mândrie pe scena premiilor Academiei. Bum!

Prin influența rețelelor sociale, a revistelor pentru femei și a podcast-urilor, de exemplu, ne revendicăm drepturile cu înverșunare și independență, ne susținem reciproc și ne facem auzită vocea colectivă. Visul înaintașelor noastre feministe se împlinește, în sfârșit: noua generație de tinere femei vorbește despre puterea și frumusețea menstruației, a corpului, a sexului lor. A început un nou tip de dialog. Amin.

[1] Joc de cuvinte, în original: titlul filmului se poate traduce „Punct: sfârșit de propoziție", dar și „Menstruație: sfârșitul sentinței". (N.t.)

Cu toate acestea, deși femeile își fac vocea auzită, există o epidemie hormonală ascunsă, cu un număr de femei care suferă de probleme hormonale și de reproducere mai mare decât oricând în istoria modernă. Analizând literatura medicală, am constatat că datele confirmă exact ceea ce îmi spuneau pacientele mele, iar statisticile sunt uluitoare:

- **Sindrom premenstrual (SPM):** 85% dintre femei au simptome premenstruale supărătoare — iritabilitate, poftă excesivă de zahăr sau carbohidrați, balonare, depresie, migrene, acnee și multe altele. Pentru 15% dintre femei, simptomele sunt suficient de severe ca să le afecteze grav calitatea vieții.
- **Menstruații dureroase sau abundente:** Cel puțin trei sferturi dintre femei au menstruații dureroase sau abundente. Pentru una din șase femei, sunt suficient de severe încât să-i afecteze activitățile. Ca să dau doar un exemplu, anemia cauzată de pierderea cronică de sânge reduce considerabil rezultatele școlare ale fetelor, reducându-le șansele profesionale în domenii ca matematica sau alte științe. Menstruațiile abundente pot fi înfricoșătoare, incomode sau dificil de gestionat; crampele te determină să apelezi la medicamente ca ibuprofenul, dar, după cum vei afla, utilizarea regulată a acestora poate avea consecințe pe termen scurt și lung.
- **Durere pelviană / durere în timpul actului sexual:** Se poate spune

că una din cinci femei are dureri pelviene cronice persistente cel puțin un an. Durerea cronică și senzațiile de arsură la nivelul vulvei afectează aproximativ șase milioane de femei, în SUA. Treizeci la sută din femei raportează durere în timpul actului sexual. Multe o îndură, altele evită sexul, trăind însă cu teama că acest lucru le va afecta relația. Și nu sunt probleme caracteristice doar „femeilor în vârstă", ele afectează femei cu vârste cuprinse între 18 și 50 de ani.

- **Endometrioză:** cândva o afecțiune relativ rar întâlnită, endometrioza este o afecțiune imunologică complexă mediată hormonal care poate provoca dureri cronice severe, simptome digestive, depresie sau probleme de fertilitate, și este asociată unui număr mare de boli autoimune, afectând cel puțin 10% dintre femei, poate chiar mai mult, deoarece adolescentele care suferă de această afecțiune nu caută un diagnostic. În medie durează nouă ani și sunt necesare consultații la mai mulți medici pentru ca o femeie să obțină diagnosticul adecvat. Endometrioza este o cauză comună a absențelor la școală sau la serviciu și a vizitelor la camera de urgență. De multe ori, abia când fertilitatea este pusă în pericol, femeia primește atenția meritată pentru o durere cu care s-a confruntat, practic, ani de zile.
- **Sindromul ovarelor polichistice:** în Statele Unite, între 5 și 10% dintre femeile aflate la vârsta fertilă suferă de sindromul ovarelor polichistice (SOPC), o afecțiune complexă, metabolică și hormonală, care poate duce la o frustrantă creștere în greutate, stresul căderii părului, dezvoltarea unor pilozități în locuri nedorite (bărbie, sâni sau abdomen inferior, de exemplu), depresie, menstruații neregulate sau absente sau acneea care te poate afecta la nivel emoțional. SOPC este responsabil pentru 70% dintre problemele de infertilitate ale femeilor care au probleme cu ovulația, precum și pentru riscuri prenatale ridicate, printre care avort spontan și diabet gestațional la femeile care au această afecțiune și rămân însărcinate. Pentru o subcategorie de femei, comportă și un risc crescut de diabet și boli cardiace. Cu toate acestea, peste 50% dintre cazurile de SOPC trec neobservate și netratate și, dacă femeile au fost diagnosticate, majoritatea îmi spun că nu au primit altceva decât o broșură și prescripții pentru contraceptive pentru a-și controla hormonii sau metformină pentru controlul nivelului glicemiei.
- **Probleme de fertilitate:** Conform CDC[1], aproximativ 10% dintre femeile din Statele Unite au dificultăți în a rămâne gravide sau a păstra sarcina, deoarece

[1] Centrul pentru Controlul și Prevenția Bolilor, în SUA. (N.t.)

fertilitatea lor (sau a partenerului) este compromisă. Una din șase persoane recurge acum la consultații pentru probleme de fertilitate în perioadă activă hormonal. Un studiu recent a constatat că avortul spontan afectează 28% dintre cuplurile care își doresc copii, o creștere cu 42% față de anii 1980. Pe lângă faptul că diagnosticul determină îngrijorare, mai intră în calcul și dificultatea tratamentului, precum și costurile financiare care pot atinge sau chiar depăși suma de 50 000 dolari.

- **Acnee:** această boală afectează cel puțin 15% dintre femeile adulte și poate provoca suferințe emoționale, psihologice și sociale. Există studii care arată că impactul acneei asupra calității vieții și sănătății este la fel de dramatic, sever și extenuant ca psoriazisul, artrita și epilepsia. Poate duce la absențe școlare sau de la serviciu, scăderea capacității de concentrare, a stimei de sine și productivității și, uneori, femeile nu mai sunt interesate de relații sociale, ca urmare a anxietății și depresiei. De asemenea, le poate determina să utilizeze cantități potențial dăunătoare și excesive de produse cosmetice pentru a acoperi acneea, și un consum cronic de antibiotice, un tratament care poate afecta sănătatea intestinului, perturbând echilibrul hormonal.
- **Histerectomie:** Jumătate dintre femeile cu vârste de peste 60 de ani din SUA vor fi suferit o histerectomie, ceea ce este destul de rău, dar și mai ciudat e că milioane de astfel de intervenții sunt efectuate și la femei cu vârste de 20, 30 și 40 de ani, de obicei din cauze benigne care ar putea fi tratate nechirurgical. Deși 20% dintre aceste intervenții sunt considerate inutile din punct de vedere medical, doar 30% dintre femeile cărora li se recomandă sunt informate de medic asupra unor alternative nechirurgicale.
- **Hipotiroidism:** Se estimează că 30 de milioane de femei suferă de hipotiroidism, boală care nu numai că afectează metabolismul și greutatea, dar interferează și cu producerea altor hormoni, inclusiv estrogen și progesteron, putând provoca infertilitate, avort spontan, menstruații neregulate sau abundente, ori lipsa acestora, probleme cognitive și multe altele.
- **Pubertate prematură:** Poate cea mai izbitoare problemă este creșterea numărului de cazuri de pubertate prematură. O dovadă este linia de produse Kotex „Tween". Blazonat cu inimi și steluțe, acest brand produce absorbante pentru un număr tot mai mare de fete care au prima menstruație la vârsta de opt ani. În Statele Unite, între 15 și 23% dintre fetele care ating pubertatea — dezvoltarea vizibilă a sânilor și prima menstruație — au vârsta de 7 ani, comparativ cu vârsta de 12 ani de

pe vremea mamelor și bunicilor noastre. Implicațiile pubertății timpurii sunt grave. Nu e vorba doar de cele emoționale, ci și de riscurile crescute de obezitate, diabet și infertilitate, precum și anumite forme de cancer care pot apărea pe parcursul vieții din cauza debutului timpuriu al producției de estrogen.

Optzeci la sută dintre noi vom avea pe parcursul vieții un dezechilibru hormonal care ne va atrage atenția și ne va provoca temeri. În mod îngrijorător, tendința se manifestă la vârste tot mai mici: fete de până la 12 ani suferă de SOPC, sindrom premenstrual și endometrioză. Afecțiunile hormonale împiedică zeci de milioane de femei doar în SUA să se bucure de viață din cauza zilelor pline de disconfort — cu consecințe grave asupra stării de sănătate pe termen scurt și lung — și fac ca sute de milioane de femei să fie nelămurite în privința manifestărilor corpului lor.

Este posibil ca aceste date să nici nu cuprindă întreaga dimensiune a epidemiei. Pentru că hormonii organizează foarte multe funcții în organism, nu doar menstruația și reproducerea, ci și greutatea, metabolismul, imunitatea, sănătatea creierului și multe altele — lista simptomelor și afecțiunilor provocate de dezechilibrele hormonale este extinsă. Printre consecințele „ascunse“ sau neașteptate ale disfuncțiilor hormonale ale femeilor se numără: tulburările de somn, oboseala, „mintea în ceață“, creșterea în greutate, poftele alimentare, probleme digestive, căderea părului, anxietatea sau depresia, diminuarea procesului de creativitate, pierderea masei osoase (osteopenie, osteoporoză), bolile autoimune (tiroidita Hashimoto, artrita reumatoidă și altele), cancerul mamar și endometrial, diabetul și excesul de colesterol, ca să numesc doar câteva. O altă statistică importantă: 96% dintre simptomele și afecțiunile cu care ne confruntăm, incluzându-le pe cele prezentate în această carte, se vor manifesta sub forma unei „boli invizibile“. Din exterior arăți bine, dar tu te confrunți în tăcere cu simptome care îți consumă energia, îți subminează bucuria, te fac să fii prea conștientă de sine și te împiedică să-ți trăiești viața la potențial maxim.

Există o *epidemie hormonală invizibilă care implică o mulțime de suferințe îndurate în tăcere*. Dar cum pot coexista atât de dramatic aceste două realități — libertatea de exprimare și suferința cronică și tăcută?

Un sistem medical părtinitor

Faptul că un adevărat tsunami de afecțiuni hormonale e atât de ascuns are legătură cu eșecul sistemic al instituției medicale de a studia, înțelege și de a lua în considerare în mod adecvat problemele de sănătate ale femeilor. Afecțiunile medicale care

afectează în mod specific mai mult de jumătate din populația planetei (femeile) rămân an de an o prioritate neînsemnată, și cel mai slab finanțat (dacă nu chiar ignorat) domeniu de cercetare. Un raport științific efectuat în 2014, „*Cercetări medicale specifice: de ce sănătatea femeilor nu mai poate aștepta*", cu privire la prejudecățile care predomină lumea științifică medicală, sublinia: „Cercetările medicale care ignoră particularitățile genului sau sexului, sau tendința de referire doar la fiziologia masculină pun femeile în pericolul ratării oportunităților de prevenire a bolii, al diagnosticelor incorecte, al tratamentelor nedocumentate, al bolii și chiar decesului".

În consecință, lipsa unei pregătiri adecvate în domeniul sănătății femeilor continuă să fie o problemă în educația medicală. Majoritatea medicilor nu sunt învățați să recunoască, să diagnosticheze sau să trateze nici măcar unele dintre cele mai frecvente afecțiuni feminine. Un studiu a constatat, de exemplu, că 63% dintre medicii generaliști au spus că nu se pricep să diagnosticheze sau să urmărească evoluția pacientelor cu endometrioză. Jumătate dintre ei nu au putut enumera trei simptome principale ale bolii în afara durerilor menstruale, durerii în timpul sexului, durerii pelviene cronice și infertilității.

Doar 38% dintre medicii generaliști au spus că efectuează un examen ginecologic clinic în cazul suspiciunii de endometrioză, iar 28% au recomandat o investigație RMN pentru confirmarea diagnosticului — ceea ce e incorect. Aceasta este o mare problemă atunci când vine vorba de sănătatea și siguranța femeilor. Cel puțin jumătate dintre femeile care suferă de SOPC rămân nediagnosticate și, într-un sondaj realizat în rândul medicilor generaliști, 70% dintre ei au declarat că nu știu să recunoască simptomele endometriozei, și nici să trateze pacientele cu această afecțiune. Un sondaj recent a indicat faptul că uneia din trei femei diagnosticate cu endometrioză i s-a comunicat de către medic că durerea ei este normală și că nu are o problemă medicală. Unele primesc diagnosticul greșit de „balonare" sau sindrom de colon iritabil.

Chiar și atunci când au paciente cu acest diagnostic, adesea nu văd pădurea din cauza copacilor — ceea ce înseamnă că pur și simplu nu sunt conștienți de dimensiunea statisticilor, o consideră mai degrabă o problemă individuală, nicidecum o problemă majoră de sănătate publică. Prejudecățile inerente cu care sunt privite femeile — endemice în practica medicală! — de cele mai multe ori înrăutățesc lucrurile, consolidând convingerile medicale și culturale negative sau inexacte, referitoare la sănătatea hormonală și ginecologică.

De aceea, atunci când ne manifestăm îngrijorarea cu privire la durerile menstruale, cel mai probabil medicul ne va spune că sunt inerente condiției de femeie, chiar

dacă asta înseamnă să ne chinuim lună de lună, să lipsim de la serviciu sau să avem dureri atât de mari încât să ajungem la urgență. În urma studiului „*The Girl Who Cried Pain*"[1] efectuat în anul 2001, s-a constatat că atunci când bărbații și femeile prezintă simptome similare, există tendința ca bărbaților să li se prescrie calmante, iar femeilor sedative, lucru care sugerează faptul că medicii percep femeile ca fiind „isterice" cu simptome psihogene sau emoționale, și nu dureri „reale" sau afecțiuni medicale.

Suferim în tăcere, aruncând vina pe noi înșine sau pe hormonii noștri

Cele mai multe femei și-au însușit convingeri vechi de secole, negative, respingătoare și confuze, precum și noțiuni false despre corpul, menstruația și hormonii lor. Ajungem la pubertate total nepregătite pentru caruselul hormonal. Puține fete trec prin adolescență simțind că trupul lor este un aliat sau că a deveni femeie este atât de bine cum se spune. Facem tot ce ne stă în putință să învățăm să navigăm printre atâtea simptome, stări de spirit și situații de viață, încercând să rezistăm disconfortului, jenei și incertitudinii.

Suntem învățate atât de puține lucruri despre modul în care funcționează corpul nostru, ce este normal și ce nu, încât adesea ne ascundem disconfortul, trăim cu temeri tăcute și cronice legate de sănătatea noastră reproductivă și sexuală, nu știm ce e normal și ce nu. Prejudecățile din mediul familial sau cel cultural, jena și dezgustul ne împiedică să punem întrebări.

Iar această cultură a rușinii ne face să credem că suntem singure, defecte, că nu se mai confruntă nimeni cu această luptă a corpului nostru. Învățăm în mod tacit că e normal să suferim, așa că presupunem că sunt normale durerile menstruale, problemele digestive, migrenele, poftele, balonarea și sângerările abundente. Ce naiba, e normal să ai crampe menstruale, să sângerezi abundent în fiecare lună, să te doară sânii în perioada menstruației, să ai dureri în timpul actului sexual, dureri de cap, ba chiar și probleme de fertilitate — pentru că sunt atât de multe femei în situația asta, nu? Am fost încurajate să ignorăm sau să ne suprimăm simptomele fizice și emoționale cu medicamente, să acoperim parfumul natural al corpului cu unul „floral" și, pentru a reuși într-un mediu de lucru dominat de bărbați, să ne prefacem că nu suntem „hormonale".

Mai mult decât atât, nu vrem să ne plângem, așa că avem tendința să îndurăm în tăcere. În cazul majorității femeilor, poate și cazul tău, această atitudine este întreținută până când ajungem la limita suportabilului sau până în momentul în

[1] Fata care strigă durere, în traducere. (N.t.)

care ni se recomandă o histerectomie pe care nu o considerăm necesară. Ni s-a tot spus să avem încredere în sistemul medical și să fim respectuoase. E lesne de înțeles de ce atât de multe femei se decuplează acum cu totul de la sistem și caută alternative.

Ni s-a mai spus, de asemenea, că din pricina hormonilor suntem irascibile și iraționale. Sau că problemele noastre nu sunt reale. Într-un studiu, uneia din zece femei cu endometrioză i s-a spus cât se poate de direct „problema e în capul tău" (sau ești tratată ca o „isterică freudiană cu iPhone", cum spune Abby Norman, autoarea cărții *Ask Me About My Uterus*), iar 20% dintre femei au consultat circa cinci medici în decurs de zece ani până să primească un diagnostic adecvat. Această poveste se repetă de mii de ori pe zi, în cabinetele medicilor de pe tot teritoriul Statelor Unite. Femeilor li se spune că e normal să simtă durere dacă au un chist ovarian sau că SOPC este cauzat de faptul că sunt „prea grase", și lista poate continua. Un studiu efectuat în 2010 a constatat că „specialiștii din domeniul sănătății au tendința de a considera că durerile pe care le acuză femeile au cauze emoționale, psihogene, de isterie sau hipersensibile și, prin urmare, nu sunt reale, ducând cel mai frecvent la diagnostice de sănătate mintală". Drept consecință, începem să dăm vina pe hormonii noștri, ne supărăm pe menstruație și facem tot ce ne stă în putință să ignorăm simptomele.

Rezultatul? Pe lângă faptul că nu obțin un diagnostic, femeile încep să se întrebe dacă nu cumva acestea „sunt numai în capul lor" — convingându-se că simptomele lor nu există — chiar și atunci când au dureri severe! Și asta pentru că, așa cum mi-a spus o femeie, „n-au cum să greșească atâția doctori; la urma urmei, sunt experți".

Multe femei se simt invizibile *chiar și în relație cu propriul medic*. Și când fac presiuni pentru explicații mai solide și soluții alternative sau menționează că au citit pe internet despre ceva ce le-ar putea fi de ajutor, sunt adesea tratate cu scepticism sau lipsă de respect (multe sunt ironizate: „Unde ți-ai luat diploma, la Universitatea Google?"), sau sunt privite ca niște ciudate pentru simplul fapt că ar lua în considerație posibile alternative la produse farmaceutice și chirurgie ca primă opțiune de tratament. Asta până când vin însoțite de un bărbat — variantă la care recurg multe femei pentru ca simptomele lor să fie luate în serios.

Femeilor li se spune, de regulă, că exagerează când susțin că s-au îngrășat șapte kilograme fără să-și schimbe dieta sau rutina de mișcare, sau că depresia lor nu este doar epuizare și nici nu se datorează unei nașteri recente, sau menopauzei, sau că stau noaptea cu ochii pironiți în tavan, incapabile să doarmă din cauza stresului. Afecțiunile hormonale feminine au devenit atât de frecvente încât chiar și noi, ca femei, facem presupunerea greșită că

e normal să avem menstruații abundente la limita hemoragiei, crampe lunare sau 50 de bufeuri pe zi.

Termenii *frecvent* și *normal* nu sunt sinonime. Doar pentru faptul că atât de multe femei trec prin așa ceva nu înseamnă că astfel de simptome sunt inerente biologiei noastre — a fi femeie nu e un diagnostic! Învățăm să ne ignorăm busola interioară atunci când ni se spune că aceste simptome incomode, dureroase sau neplăcute sunt normale. Eu te voi ajuta să revendici ceea ce este cu adevărat normal — o viață în care hormonii nu te biciuiesc, în care nu există durere, în care te simți confortabil în propria piele, în care îți poți atinge obiectivele. Vaginul, clitorisul, secrețiile, ciclurile menstruale și sângerările vaginale, sexul, fertilitatea și menopauza sunt subiecte tabu, care pun în pericol sănătatea femeilor de prea mult timp și în mod vizibil. Această carte te va ajuta, de asemenea, să pui capăt rușinii de a discuta despre corpul și menstruația ta, și îți va oferi instrumentele potrivite ca să poți s-o faci.

A FI FEMEIE NU ESTE O BOALĂ

Nu pot face lumină asupra modurilor în care simptomele hormonale și afecțiunile ginecologice sunt subestimate și respinse fără a dezvălui și reversul acestui comportament: tratarea agresivă cu medicamente a corpului (și emoțiilor!) femeilor de către medici și industria farmaceutică.

Aceasta, tradusă ca exploatarea socială și economică a corpului femeii, începe încă de la debutul menstruației, și dacă nu atunci, cu prima rețetă de contraceptiv sau primul test Papanicolau la vârsta de aproximativ 21 de ani. Industria medicală ne-a determinat să credem că trupurile noastre sunt niște „lămâi" pe care ți le oferă viața, mașinării care se descompun cronic, că boala este inevitabilă, sau că singurele „soluții reale" și „viabile" sunt produsele farmaceutice, intervențiile chirurgicale sau alte metode invazive. Și ni se mai spune că știința este întotdeauna mai inteligentă decât natura.

Industria farmaceutică și biotehnologia exercită o influență șocant de masivă asupra practicii medicale — creând chiar diagnostice și tratamente specifice care ne vizează —, iar femeile sunt ținta principală.

Tulburarea disforică premenstruală (TDPM) și disfuncția sexuală feminină sunt două exemple de invenții medicale create de companiile farmaceutice pentru a vinde medicamente. Sigur, în practica mea medicală am efectuat mii de proceduri și am văzut puterea salvatoare a medicinei convenționale, și am rămas cu adevărat uimită. Sunt recunoscătoare pentru pregătirea și abilitățile mele. Dar există o zicală care li se potrivește perfect medicilor: „Dacă tot ce ai

este un ciocan, ai tendința să vezi cuie peste tot". Medicina este ciocanul. Dar femeile nu sunt cuie. Avem nevoie — și merităm — soluții mai durabile, mai eficiente și mai sigure decât poate oferi în prezent medicina convențională. Iată câteva moduri în care medicamentele perpetuează această epidemie invizibilă (și care umplu o mulțime de buzunare adânci):

- Jumătate dintre pilulele contraceptive nu sunt prescrise pentru contracepție, ci împotriva durerilor și problemelor menstruale, ca primă linie de tratament.
- Optzeci la sută dintre femei se autodiagnostichează acum cu sindrom premenstrual, considerând că starea de spirit de dinaintea menstruației, normală de altfel, este o afecțiune. Una din patru femei este tratată cu un antidepresiv, printre cele mai frecvente tratamente folosite în sindromul premenstrual. Cu toate acestea, doar 50% dintre femei obțin beneficii reale în urma acestui tratament și foarte puține sunt avertizate în privința efectelor secundare.
- Se preconizează că tratamentele pentru fertilitate vor atinge o valoare de 41 de miliarde de dolari până în 2026, deloc surprinzător — pentru că dacă nu rămâi însărcinată după câteva luni de încercări, ești îndrumată să efectuezi o evaluare a fertilității. Numai că medicamentele și procedurile pentru fertilitate prezintă riscuri pentru sănătate, iar eficacitatea este, în prezent, de numai 50%. Printre facilitățile oferite angajatelor de către anumite companii, ca Facebook și Apple, sunt și serviciile de conservare a ovulelor — sugerând ideea că fertilitatea este o variabilă pe care nu te poți baza.
- Femeile însărcinate sunt ținte speciale ale tratamentelor excesive cu medicamente; 90% primesc tratament medicamentos în timpul sarcinii (iar 50% dintre medicamentele prescrise nu au fost dovedite a fi sigure pentru făt). Femeilor însărcinate li se recomandă multiple ecografii inutile și zeci de analize de laborator, iar una din trei femei naște prin cezariană, care într-o proporție de aproximativ 50% e considerată inutilă și crește riscul leziunilor, infecțiilor și mortalității.
- Menopauza este exploatată din punct de vedere medical și tratată ca boală încă din anii 1950. Cartea *Forever Feminine* promova terapia cu estrogen ca elixir al tinereții. În scurt timp, scăderea normală a estrogenului avea să fie privită ca deficit organic, iar terapia de substituție hormonală (THR) a fost prescrisă unor zeci de milioane de femei pentru a preveni „ravagiile" îmbătrânirii, în ciuda riscurilor grave pe care le implică. Cele mai multe dintre pretinsele beneficii ale

acestei terapii sunt acum respinse, iar riscurile încep să iasă la iveală, printre care dezvoltarea unor tipuri de cancer.

- Una din trei femei din Statele Unite care suferă o histerectomie — mult mai multe decât în orice țară europeană — este un alt exemplu de tratament brutal. Această intervenție se efectuează de cele mai multe ori în cazul unor afecțiuni benigne pentru care există alternative non-chirurgicale. În prezent există cercetări care indică faptul că legătura directă între uter și creier intermediată de sistemul nervos vegetativ poate proteja femeile împotriva demenței. Extirparea ovarelor duce la menopauză prematură, lucru care comportă riscuri.

Nu e de mirare că a fi femeie începe să pară o boală în sine, sau că avem gene defecte și că fără sprijin medical constant nu am putea trăi. Suntem cobaii unei practici medicale greșite de mai bine de 60 de ani — și beneficiile nu ne aparțin nouă, ci altora. Ni s-a băgat în cap că suntem bolnave — inducându-ni-se implicit teama de boală de către o industrie farmaceutică care se adresează direct consumatorului, făcându-ne să credem că bolile ne amenință la tot pasul. Industria farmaceutică inventează noi boli pentru a spori vânzările de medicamente. Pfizer, care a inventat „disfuncția sexuală feminină" pentru a vinde *Lovegra* (Viagra roz), este doar unul dintre numeroasele exemple notorii de promovare a unor produse off-label[1] fără dovezi de eficacitate și siguranță. Corpul nostru este o afacere foarte profitabilă.

Și reține un lucru: deși 70% dintre produsele farmaceutice de pe piață sunt prescrise femeilor (jumătate din femeile de peste 50 de ani utilizează cel puțin două), majoritatea nu au fost niciodată testate pe femei! Modul diferit în care metabolizăm medicamentele implică un risc mult mai ridicat la efecte adverse comparativ cu bărbații. Chiar și medicamentele pe care le folosim în mod uzual pentru probleme comune — ibuprofenul, de exemplu — sunt asociate unor consecințe nedorite, pe care le voi prezenta ulterior. Totuși, campaniile de publicitate farmaceutică ascund dimensiunea riscurilor — atât față de consumatori, cât și față de medici — exagerând, în schimb, beneficiile.

La aceasta se adaugă ignoranța și lăcomia pură:

- DES, o formă sintetică de estrogen pe care medicii au prescris-o femeilor din 1938 până în 1971 pentru prevenirea avorturilor spontane și nașterii premature, pe lângă faptul că s-a dovedit ineficientă, a provocat apariția cancerului aparatului reproductiv la copiii femeilor care au urmat această terapie.

[1] Medicamente nereglementate de autorități, cu multiple întrebuințări. (N.t.)

- Dalkon Shield, un dispozitiv intrauterin comercializat între 1970 și 1985, a fost lansat pe piață fără studii clinice și cu efecte observate aproape imediat de către producător și FDA, provocând probleme grave, și, drept consecință au fost 300 000 de procese intentate de femeile a căror sănătate a fost grav afectată. Dispozitivul a fost retras de pe piața americană la sfârșitul anilor 1970, dar la începutul anilor 1980 încă mai era comercializat în țările în curs de dezvoltare.
- Două decenii de tratamente medicamentoase excesive recomandate femeilor sub 21 de ani pentru modificări ale colului uterin dezvăluite de testul Papanicolau au dus la leziuni cervicale care au afectat fertilitatea și au sporit cifra intervențiilor asupra sarcinii și nașterii.
- Utilizarea dispozitivului contraceptiv Essure are la activ sute de cazuri de hemoragie și durere raportate de femei și respinse de medici. Dispozitivul a fost retras de pe piață în 2019; s-a dovedit a fi teribil de periculos și sursa unor leziuni ireparabile ale organelor genitale la zeci de mii de femei. Aș putea enumera multe alte „accidente" medicale occidentale — tratamente ginecologice care, chiar și în ultimul deceniu, s-au dovedit a fi mai degrabă nocive decât benefice.

Ce se întâmplă? Multe ramuri, puține rădăcini

Așadar, de ce tot mai multe femei se confruntă cu afecțiuni hormonale? De ce au menstruație fetițe de șapte ani? De ce le e femeilor din ce în ce mai greu să rămână însărcinate? De ce atât de multe femei suferă de atât de mult timp? Ar trebui să acceptăm acest lucru ca „o nouă normalitate?"

Răspunsul este un *NU* ferm.

Faptul că afecțiunile hormonale au atins proporții epidemice ar trebui să fie un mare semnal de alarmă că se întâmplă ceva.

Dar ce (naiba !!!) se întâmplă?

Pentru a răspunde la această întrebare trebuie să privim lucrurile prin alte lentile, diferite de cele defecte cu care am fost învățate să ne privim corpul. Adică lentila — și esența — *ginecologiei holistice*, care înseamnă mult mai mult decât halate de baie roz și colanți pufoși! Ea se bazează pe înțelegerea profundă a factorilor care ne afectează hormonii și întreaga viață — precum și pe faptul că simptomele hormonale nu înseamnă doar disconfort și diagnostic, ci indicii ale unor dezechilibre subtile care trebuie abordate.

HORMONII SUNT MESAGERI, SIMPTOMELE — MESAJE

Îți amintești jocul „telefonul fără fir" — în care participanții „transmit"

un cuvânt sau o frază de la o ureche la alta, șoptindu-l persoanei de lângă, până ajunge la ultima persoană din cerc? Apoi ultima persoană anunță mesajul către grup. Scopul jocului este de a transmite mesajul întocmai, dar distracția e că rezultatul final este, de obicei, total diferit de ce s-a transmis inițial, adesea amuzant. Dezechilibrele hormonale seamănă cu aceste mesaje întortocheate. Hormonii noștri sunt mesageri, mai exact mesageri chimici, care poartă semnalul de la punctul de origine — glanda care îi secretă (de pildă, ovarele, tiroida, pancreasul sau glandele suprarenale) — către țintă: celulele care reprezintă destinația finală.

Mesajul trebuie transmis clar și, atunci când se întâmplă așa, scopul eliberării hormonului e îndeplinit cu ușurință și rezultatele se fac simțite: menstruații ușoare, un somn bun, piele strălucitoare, o greutate sănătoasă, gândire clară — ca să numesc doar câteva dintre miile de funcții pe care le îndeplinesc hormonii pentru a ne menține echilibrul dinamic. Hormonii preiau mesajele de la semnale interne (de exemplu, nivelul glicemiei, sau al altor hormoni) și din mediul care ne înconjoară. De exemplu, când este întuneric noaptea, melatonina ne ajută să adormim; când răsare soarele, cortizolul ne trezește. Acest circuit face parte din ritmul nostru circadian, despre care vom vorbi în Capitolul 8.

De-a lungul evoluției umane, acest circuit a funcționat la milisecundă, cu remarcabil de puține erori. Femeile au avut dintotdeauna mici perturbări hormonale, au fost cazuri rare, dar nu s-au confruntat cu probleme hormonale severe în masă. În ultimele decenii, însă, ceva s-a schimbat. Mesajele noastre hormonale au devenit confuze, dar spre deosebire de „telefonul fără fir", denaturarea lor nu produce rezultate amuzante, ci problemele care v-au condus către această carte.

Deci, ce bulversează acest sistem ancestral înnăscut?

Această carte are un principiu îndrumător: corpul tău este un organism incredibil, cu o dorință extraordinară de a rămâne în echilibru dinamic. Apariția unor simptome și afecțiuni e un avertisment că există ceva care are nevoie de atenție. Afecțiunile hormonale nu sunt rădăcina problemei, ci un simptom care încearcă să ne transmită ceva. Dar ce încearcă să spună? Înțelegerea exactă a acestui lucru te va ajuta să preiei controlul sănătății tale hormonale.

REINTRODUCEREA *ECOLOGIEI* ÎN GINECOLOGIE

Dacă te uiți în manualele medicale (sau întrebi majoritatea medicilor), vei descoperi de multe ori expresia „pur și simplu nu știm". „Pur și simplu nu știm" ce cauzează endometrioză, „pur și simplu nu știm" ce cauzează SOPC, „pur și simplu nu știm" de ce femeile suferă de sindrom premenstrual, „pur și simplu nu știm" ce cauzează migrenele menstruale, „pur și simplu nu știm"

de ce atât de multe femei se confruntă cu probleme de fertilitate. Lista a ceea ce „pur și simplu nu știm" este uluitoare.

Dar eu cred că știm. De fapt, există un întreg domeniu de cercetare care ne poate ajuta să răspundem la aceste întrebări și care oferă direcția prin care femeile își pot recupera sănătatea.

În ultimul deceniu, a apărut un domeniu științific important care ilustrează modul în care un anumit set de influențe la care cu toții suntem expuși într-o oarecare măsură, în funcție de factorii personali și sociali, are impact asupra sănătății. Se numește *știința expozomului*. Eu îl numesc „ecologia sănătății". Știința expozomului împarte ecologia sănătății în două ramuri co-incidente: ecosistemele interioare și cele exterioare. Expozomul joacă un rol chiar mai mare decât profilul genetic în destinul sănătății noastre și determină activarea predispozițiilor „care mențin sănătatea" sau „care declanșează boala". El include într-un model holistic o varietate de discipline medicale: medicină de mediu, toxicologie și cronobiologie (ramura biologiei care se ocupă cu studiul ritmului fiziologic natural și al altor fenomene periodice, cum ar fi somnul sau ciclul menstrual), cele mai recente cercetări privind microbiomul, psihiatria traumelor și multe altele, cercetări care rareori pătrund în cabinetele medicilor generaliști, interniști, ginecologi sau obstetricieni.

Ecosistemul interior include starea nutrițională, rezistența la stres, calitatea și durata somnului, microbiomul și sistemul digestiv, „încărcătura corporală" — sau contaminarea de mediu (acumularea de toxine din timpul vieții), procesele inflamatorii, precum și un fenomen numit stres oxidativ — rezultatul cumulativ al daunelor celulare provocate de acești factori.

Ecosistemul extern vizează calitatea și tipurile alimentelor pe care le consumi, nivelul și tipul de stres care te afectează (inclusiv cel economic și cultural, cum ar fi sexismul, rasismul, amenințarea cu violența, istoricul traumelor), toxinele și medicamentele utilizate regulat și, în mod interesant, convingerile tale asupra sănătății — vei afla mai multe despre acest lucru în Capitolul 5.

Medicina expozomului are o perspectivă schimbată la 360 de grade asupra sănătății — și include variabile pe care medicina convențională le trece cu vederea, în mare parte deoarece medicii nu sunt învățați să le exploreze sau sunt suprasolicitați de cele 35 de consultații pe zi, cu o medie de doar 17 minute per pacient, așa încât nu au timp, chiar dacă sunt pregătiți.

Termenul *ginecologie* conține particula „gin", care în limba greacă înseamnă femeie, și „ecologie", care înseamnă întregul mediu înconjurător, făcând din știința expozomului un medicament perfect pentru noi.

Medicina expozomului ne dezvăluie, de asemenea, o importantă

credință a filosofilor antici, ecofeministilor și culturilor indigene: că trupul femeii este un microcosmos propriu mediului în care trăim cu toții. Nu putem separa cultura, stilul de viață, dieta, mediul în care trăim, microbiomul sau mintea și stările de spirit de ceea ce se întâmplă cu sănătatea corpului nostru. Bolile pe care le depistăm sunt consecințe ale vieții noastre moderne și ale unei planete aflate în dificultate, care se reflectă în corpul femeilor. Suntem cu toții interconectați, iar problemele noastre individuale sunt, de asemenea, colective. Medicina expozomului validează importanța unei abordări holistice a ginecologiei, una care te plasează pe TINE în centrul atenției și te explorează în întregime. Este nevoie de o examinare globală a tuturor factorilor care îți influențează sănătatea — ce cauzează sau contribuie la manifestarea simptomelor tale.

Furtuna completă: copleșită și subnutrită

Cum aplic știința expozomului în planul *Inteligenței Hormonale*? Cu mulți ani în urmă, examinându-mi pacientele am început să-mi pun două întrebări:

- *Ce anume copleșește potențialul înnăscut de vindecare al acestei femei și cum îl putem reduce sau elimina?*
- *Care sunt carențele organismului pe care le putem completa pentru a activa vindecarea?*

Să privim lucrurile așa: atunci când nu uzi sau nu fertilizezi în mod adecvat o plantă, rădăcinile acesteia nu primesc hrana de care are nevoie pentru a se dezvolta. Cu toate acestea, dacă supraalimentezi sau suprasoliciți o plantă, o împovărezi și nu face față sarcinii. Asemenea unei plante, deși mult mai complexă, sănătatea noastră depinde de asigurarea cantității potrivite de hrană, nici prea multă și nici greșită. Dezechilibrul nutrițional poate crea confuzie producătorului nostru de hormoni (sistemul endocrin) și exact asta se întâmplă în cazul celor mai multe femei.

Aceste întrebări — și răspunsurile aferente — stau la baza întregii mele practici medicale și a *Inteligenței Hormonale*.

În ultimii 70 de ani s-au produs schimbări uriașe în numeroase aspecte ale vieții noastre, de la alimentația modernă, nivelul de stres, ciclul de somn, până la volumul ridicat de substanțe chimice din mediu (aer, sol și apă) care mimează activitatea hormonilor noștri, adică exact factorii asociați fiecărei afecțiuni hormonale și ginecologice prezentate în această carte. Majoritatea oamenilor se confruntă cu o furtună totală — factori multipli și interdependenți care ne afectează permanent, resimțind simultan angrenajele care ne copleșesc și subminează ecosistemele interioare și exterioare. Problema nu constă în faptul că hormonii noștri sunt disfuncționali sau că predispozițiile noastre genetice

ne predestinează dezastrului. În general, ne putem reveni cu ușurință în urma impactului unei expuneri unice sau minore, însă majoritatea femeilor se confruntă zilnic cu un tsunami de expuneri.

Aceste „lovituri" expozomiale ne bruiază căile de semnalizare hormonală, acele delicate rețele de mesageri endocrini, neurologici și imunologici, nervi, celule și multe altele, care ar trebui să permită hormonilor noștri să circule cu relativă ușurință, zilnic și pe tot parcursul vieții noastre. Aceste lovituri se acumulează, în cele din urmă dezechilibrând și copleșindu-ne capacitatea naturală de resetare. În opinia mea, acești factori sunt *cauzele principale* ale bolii. Dezechilibrele hormonale și afecțiunile ginecologice sunt simptomele unor dezechilibre profunde fundamentale. Dăm vina pe mesageri când ei, în fapt, încearcă să ne avertizeze.

Depistarea factorilor de bază care cauzează interferențe pe căile de semnalizare hormonală ne ajută să eliminăm sau să reducem drastic bruiajele căilor hormonale, permițându-ne să ne sincronizăm din nou propriului ritm fiziologic și echilibrului hormonal natural. Când abordezi dezechilibrele care stau la baza cauzelor fundamentale, restabilești nu doar buna funcționare a hormonilor, ci și propria sănătate pe parcursul vieții.

O nouă abordare medicală pentru femei

După cum se vede, nu e suficient să pui un diagnostic și să îl tratezi cu medicamente, intervenții chirurgicale sau terapie substitutivă de hormoni — soluții oferite de diverși medici. S-ar putea să te ajute pe termen scurt, dar e ca un leucoplast care astupă cauzele profunde, ascunse. Medicina convențională nu cunoaște complexitatea majorității simptomelor și afecțiunilor cu care ne confruntăm, tratând efectele, nu cauzele, așa încât problemele revin și, în cele din urmă, suntem nevoiți să apelăm la soluții mai drastice.

Toate cauzele fundamentale prezentate în această carte sunt interconectate; ca atunci când atingi un fir al pânzei de păianjen și vezi că se mișcă toată țesătura, disfuncția unei rădăcini le afectează pe celelalte. Când începi să vindeci dezechilibrele uneia sau mai multor zone, vei observa îmbunătățirea întregului sistem. O abordare holistică a sănătății femeii, care examinează „întreaga ei ecologie" este vitală. Această nouă abordare a medicinei feminine este esența ginecologiei holistice — ***ecologia noastră hormonală*** — și a planului *Inteligenței Hormonale* pe care îl vei găsi în această carte.

Nu este niciodată prea târziu să beneficiezi de puterea incredibilă a hormonilor tăi, să-i vezi ca aliați și să-ți slăvești corpul uimitor. Am învățat mii de femei să-și cunoască

trupul, să utilizeze alimentația, medicamentele naturale și să adopte un nou stil de viață pentru echilibru hormonal și să se redreseze cu ușurință atunci când „se confruntă cu viața“. Am văzut cum femeile câștigă încredere în ele și preiau controlul sănătății lor. Nu spun că e rapid și ușor; pentru unele poate fi mai dificil. Dar timpul și experiența mi-au arătat că orice femeie se poate simți mai bine și își poate redobândi încrederea în propriul corp, și implicit bucuria de a trăi. Sunt convinsă că și tu poți.

Când vei afla câți factori îți pot afecta hormonii, vei vedea că simptomele personale nu semnalează că ai făcut ceva greșit. Nu ești disfuncțională, și nici hormonii tăi. Stilul de viață al secolului XXI creează mesaje ambigue și bruiaje pe canalele noastre hormonale. Sistemul medical este defect. Speranța mea este că, pe măsură ce vei începe să înțelegi marile forțe sistemice, culturale și economice care te afectează, te vei iubi mai mult, vei fi mai răbdătoare cu tine, și mai dispusă să preiei controlul propriei sănătăți. Ai făcut deja un prim pas deschizând această carte. Să-l facem pe următorul împreună: eu te voi învăța să înțelegi și să recunoști ce e normal și ce nu. Cunoașterea corpului înseamnă putere.

CAPITOLUL 2

Limbajul ciclurilor tale

O femeie care cunoaște sforile nu se mai încurcă așa ușor.

— **Mae West**

În interiorul nostru se află un mecanism ancestral, care ne gestionează hormonii, menstruația și etapele de viață. Nu este o noțiune romantică și nici reducționism biologic, ci fiziologie umană. Hormonii sunt ghidați de sistemul neuroendocrin, o autostradă informațională care conectează creierul, ovarele, uterul și vaginul de alte căi care facilitează comunicarea cu glanda tiroidă, glandele suprarenale, inima, oasele, sistemul digestiv și sistemul imunitar. Acest mecanism îți determină graficul hormonal încă înainte de a te naște (celulele ovariene se formează în pântecele mamei tale), prin menstruație și maternitate (dacă aceasta din urmă se numără printre opțiunile tale) și se reduce la un zumzet slab pe la vârsta de 50 de ani, iar apoi, cu o stare de sănătate bună, devine o discretă lumină de veghe hormonală care îți va lumina viața în următorii 40 de ani. Acest mecanism ghidează schimbările previzibile care au loc de-a lungul vieții, abilitățile fizice și emoționale specifice fiecărei etape de viață.

Eu îl numesc *Inteligență Hormonală*. Scopul meu este să te învăț să interpretezi și să descifrezi cu ușurință inteligența propriilor hormoni. Cunoscându-ți corpul, fiind informată și atentă la ciclurile personale și semnele specifice pe care ți le prezintă hormonii, vei putea depista erorile și primi ajutor atunci când lucrurile nu merg conform planului, vei putea recunoaște simptomele, vei putea detecta din timp modificările ca să poți lua măsuri când lucrurile devin problematice. Cunoscând ce e normal (și normal pentru TINE!), îți vei înlătura temerile și convingerile greșite despre corpul tău; simptomele nu te vor mai stresa zi de zi, lună de lună sau an de an.

Pe lângă semnalele fizice, hormonii și ciclurile tale fiziologice îți

oferă și un sistem radar de navigație cu indicii subtile despre care vei învăța și care, dacă știi să le asculți, te vor ajuta să devii mai conștientă de sine și să trăiești o viață mai armonioasă și mai puternică. Vei înțelege ce fac hormonii — cum îți afectează nu doar creierul, uterul, ovarele, vulva și vaginul, ci și sistemul digestiv, starea de spirit, somnul, poftele, preferințele, obiceiurile de cumpărături, creativitatea, capacitatea de concentrare și multe altele — și vei putea folosi aceste informații în avantajul tău.

Bun venit în universul complex, misterios și miraculos al corpului tău. Să începem cu începutul!

Curba etapelor de viață

Femeile au o imensă capacitate de transformare — suferim schimbări în fiecare lună și pe parcursul tuturor etapelor vieții —, uneori subtile, alteori mai evidente. Ne transformăm pe parcursul etapelor de viață ca un flux vinyasa (yoga), hormonii ghidându-ne silențios mișcările. Când știi unde te afli pe curba hormonală înțelegi ce se întâmplă cu tine și de ce. Iată fazele vieții:

Pubertatea: este luna nouă a curbei. În mod ideal, între vârsta de 11 și 14 ani (dar între 10 și 16 ani se consideră a fi normal) începe călătoria hormonală. Acest orar programat în mod natural, combinat cu profilul genetic și mediul înconjurător, transmit corpului când este timpul să crești în înălțime, să-ți consolidezi oasele și să-ți apară părul axilar și pubian. Ai prima menstruație, și la scurt timp sânii tăi înfloresc și începi să manifești interes pentru sex.

De la vârsta de 20 până la 30 de ani: menstruația, nedumeririle și temerile legate de sex, contracepție, infecții cu transmitere sexuală, sau sarcină (dacă aceasta din urmă este pe lista călătoriei tale în viață) intră în prim plan. Dacă ai o călătorie hormonală lină, te poți aștepta la menstruații lunare, la fiecare 26–34 de zile, cu un apogeu al fertilității între zilele 14 și 18, când are loc ovulația. Dar, după cum ai aflat din propria experiență personală și din Capitolul 1, majoritatea femeilor nu au o călătorie lină. Prin urmare — iată rostul acestei cărți.

Circa 40 de ani: Pentru femeile cu o sănătate hormonală foarte bună, este vârsta menstruațiilor regulate și a ovulației la mijlocul ciclului lunar, adesea mai blânde ca înainte. Undeva pe la sfârșitul vârstei de 30 de ani și începutul vârstei de 40 de ani observăm o oarecare neregularitate în frecvența menstruației, durata și fluxul de sânge din pricina scăderii naturale a funcției ovariene pe măsură ce ne apropiem de premenopauză, faza de tranziție spre menopauză. Fertilitatea poate fi un punct de interes chiar și în jurul vârstei de 45 de ani.

De la vârsta de 45 până la 50 de ani: intrăm în faza de premenopauză care poate dura până la opt ani înainte de instalarea menopauzei

(încetarea completă a ovulației și menstruației — vârsta medie la nivel internațional este de 52 de ani). Ca urmare a scăderii naturale a producției de estrogen și a eventualei încetări a ovulației, menstruațiile devin, de obicei, neregulate, inițial mai frecvente, apoi din ce în ce mai rare. Fluxul de sânge poate fi inițial mai abundent, apoi tot mai slab; și pe măsură ce te apropii de menopauză, este posibil să te confrunți cu bufeuri, tulburări ale somnului, modificări ale frecvenței urinare, diminuări ale apetitului sexual și uscăciune vaginală.

Îmi doresc ca această carte să-ți fie un bun camarad — unul la care să revii pe măsură ce parcurgi fiecare etapă a vieții tale — și o piatră de temelie în cunoașterea hormonilor tăi.

Hormonii — noțiuni introductive

În termeni moderni, hormonii sunt semnale wireless care circulă în orice parte a corpului. Cuvântul *hormon* provine din limba greacă și înseamnă „a trezi" sau „a pune în mișcare" — lucru pe care îl fac cu prisosință! Sistemul nostru endocrin, mecanismul biologic care produce totalitatea hormonilor corpului uman, este compus din glande (mici organe secretoare) printre care: hipotalamusul, hipofiza, tiroida, glandele suprarenale și ovarele (și într-o măsură mai mică, țesutul adipos, pielea, și chiar creierul). Corpul uman produce zilnic peste 50 de tipuri de hormoni.

Secretați în diverse zone ale organismului, ei călătoresc către celule localizate în alte părți ale corpului, se atașează de anumiți receptori („porturi de andocare") care le sunt specifici și inițiază reacții în lanț cu anumite scopuri — de pildă maturizarea ovulului, creșterea părului sau declanșarea menstruației. Ai receptori hormonali în zone evidente ale corpului, cum ar fi sânii, uterul și ovarele, dar și mai subtile — de pildă în creier, inimă sau oase, ca să dau doar câteva exemple.

Hormonii gestionează milioane de funcții, printre care metabolismul (rapiditatea cu care arzi calorii, care determină nivelul de energie și greutatea, de exemplu), creșterea, dezvoltarea, funcția celulară, funcția sexuală, reproducerea, somnul, starea de spirit și multe altele. Trebuie să fie prezenți în cantități adecvate pentru a-și face treaba în mod corespunzător. Asemenea condițiilor Goldilocks[1], nu pot fi prea puțini sau prea mulți, nivelul trebuie să fie corect, iar organismul nostru ajustează permanent producția de hormoni cu ajutorul „buclei de feedback".

[1] Zonă a Sistemului Solar considerată a fi prielnică vieții. (N.t.)

DE LA CREIER CĂTRE CORP ȘI VICEVERSA: HORMONII FAC ADEVĂRATE ACROBAȚII

Buclele de feedback funcţionează ca un termostat: Când atinge limita stabilită, să zicem 20°C, termostatul încetineşte emiterea căldurii pentru a menţine temperatura dorită în apartament. Când aerul devine mai rece, încălzirea e reluată. Când un hormon specific atinge cantitatea optimă în fluxul sangvin, creierul (sau ovarul, tiroida, etc.) semnalizează încetinirea producției acelui hormon; acest fenomen se numeşte buclă de feedback negativ. Când nivelul hormonal scade sub nivelul optim, creierul (sau ovarul, tiroida etc.) trimite semnale de creştere a producției — o buclă de feedback pozitivă. Acest lucru se întâmplă în corpul nostru în fiecare milisecundă, cantitatea de hormoni fiind calibrată constant pentru a satisface nevoile organismului. Factorii externi influenţează şi ei producţia de hormoni: expunerea la lumină sau întunericul afectează producţia de melatonină; conectarea cu o persoană dragă creşte nivelul oxitocinei; iar stresul creşte nivelul cortizolului. Imaginea unei persoane atrăgătoare „te excită", plânsetul unui copil poate provoca lactația dacă alăptezi, aroma mâncării preferate activează activitatea hormonilor digestivi. Hormonii sunt, deci, o punte între ecosistemele noastre interioare și exterioare.

O ADEVĂRATĂ SIMFONIE

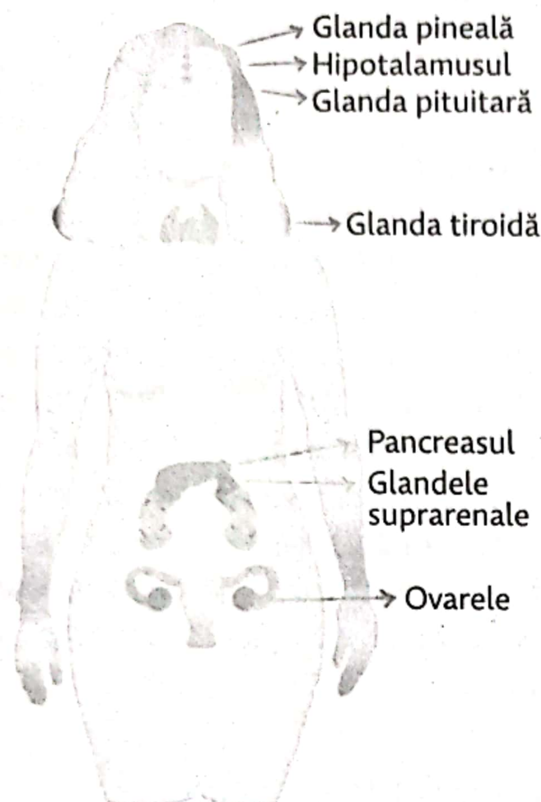
Sănătatea hormonală necesită o orchestră bine armonizată. Hipotalamusul este dirijor, glanda

CĂI DE SEMNALIZARE

Aceste 3 căi importante de semnalizare, sau *bucle de feedback*, sunt sfânta treime a hormonilor femeilor. Vei găsi referiri la ele pe parcursul întregii cărți.

- **Axa hipotalamus-glandă pituitară-ovare (HPO):** este principala buclă de semnalizare creier-ovar, stimulând și reglând producția de hormoni feminini, precum și ciclurile lunare.
- **Axa hipotalamus-glandă pituitară-glandă suprarenală (HPS):** este bucla de semnalizare dintre creier și glandele suprarenale, controlând producția de cortizol și adrenalină, controlând reacția la stres, somnul, procesele inflamatorii, nivelul de zahăr din sânge și multe altele.
- **Axa hipotalamus-glandă pituitară-tiroidă (HPT):** este bucla de semnalizare dintre creier și glanda tiroidă, care, de asemenea, poate influența major ciclul menstrual, nivelul de energie, metabolismul și funcția cognitivă.

SISTEMUL ENDOCRIN



hipofiză este bagheta care transmite mesajele dirijorului către secțiunile cheie ale orchestrei, care include ovarele, tiroida și glandele suprarenale. În toate aceste organe se află muzicienii, hormonii tăi — estrogenul, progesteronul, testosteronul, cortizolul, hormonii tiroidieni, etc. — care transformă instrucțiunile dirijorului în muzică: menstruație, ovulație, fertilitate, concepție, sănătate mamară și multe altele. O greșeală de ritm se observă, iar dacă dirijorul nu dirijează, dacă un instrument nu este acordat, dacă un muzician nu respectă tempoul, sau cineva interpretează o partitură greșită, nu mai există armonie și totul devine haos! Planul *Inteligenței Hormonale* este conceput în așa fel încât să armonizeze această orchestră, oferind sistemului endocrin tot ce are nevoie pentru a ține un concert frumos în fiecare lună și în toate etapele tale de viață.

Fă cunoștință cu doamnele din rolurile principale și restul distribuției

Aș vrea să-ți prezint setul mic, dar puternic, al celor mai influenți hormoni implicați în sănătatea femeilor — și în afecțiunile care ți-au purtat pașii spre această carte.

DOAMNELE DIN ROLURILE PRINCIPALE

Cele 3 figuri ilustre ale sănătății femeilor sunt estrogenul, progesteronul și testosteronul — în mod colectiv cunoscute sub numele de „hormoni sexuali".

Estrogenul este „albina regină". Producem trei tipuri de estrogen în ovare, celulele adipoase și, în cantități mai mici, în piele. Cel pe care aș vrea să-l cunoști cel mai bine este *estradiolul* (E2), diva care îți influențează pubertatea, ciclurile menstruale, sarcina și menopauza. La pubertate ne influențează dezvoltarea sânilor și șoldurilor, și toate caracteristicile sexuale feminine. Produs în foliculii ovarieni, estradiolul controlează activitatea primei jumătăți a ciclului menstrual, făcându-și din nou apariția după ovulație.

Influența lui este extraordinară. Pe lângă faptul că pregătește uterul pentru fecundație, ne face trăsăturile mai simetrice, pielea mai strălucitoare, și ne sporește încrederea în sine în preajma perioadei fertile.

Estrogenul nu e un simplu hormon reproductiv. El stimulează dezvoltarea celulară și e implicat în producția de neurotransmițători — substanțe chimice precum dopamina și serotonina, care ne influențează starea de spirit. Receptori estrogeni nu se găsesc numai în ovare și uter, ci și în inimă, creier, oase și sistemul imunitar, și este cunoscut faptul că joacă un rol în menținerea funcției cognitive (prevenirea bolii Alzheimer), densității osoase, în controlul proceselor inflamatorii (ajută la dezvoltarea și prevenirea bolilor autoimune), al nivelului de colesterol, menținerea sănătății pielii și părului, precum și menținerea greutății, a unui metabolism sănătos, a sănătății tractului urinar și sănătății vaginale. Estrogenul ne ajută să ne conectăm cu ceilalți prin empatie și recunoașterea expresiilor faciale, reglând totodată reacția la stres.

Progesteronul, hormonul „calmant“, care este produs de ovar după ovulație, joacă un rol în dezvoltarea sânilor la pubertate, stabilizează endometrul în perioada de sarcină și, dacă are loc fecundația, ajută la menținerea sarcinii. Are rol de „semnal de ghidare“, atrăgând sperma spre ovul la ovulație. Nivelul progesteronului are implicații importante în funcția creierului și starea de spirit. Un produs derivat, numit *alopregnanolonă*, induce calmul, precum și un somn profund și odihnitor. De asemenea, protejează țesutul cerebral de inflamații și leziuni; este implicat în producția de serotonină și calmează sistemul nervos atât de mult încât poate preveni și trata dependența. Totodată, îmbunătățește elasticitatea și vitalitatea pielii, menține buna funcționare a sistemului imunitar, și joacă un rol în echilibrarea nivelului glicemiei și în producția unei cantități sănătoase de insulină.

Hormonii androgeni, asemenea estrogenilor, sunt un grup de hormoni — cel mai familiar dintre ei fiind *testosteronul*. Deși sunt considerați hormoni masculini, sunt prezenți și în corpul femeilor. Eu îi văd ca pe niște hormoni de vânătoare: inspiră motivație și forță — emoțională și fizică. Produși în glandele suprarenale și ovare, hormonii androgeni au un rol cheie în reglarea ciclului menstrual. Sunt, de asemenea, constructori, ajutând la dezvoltarea masei osoase și musculare, a apetitului sexual (în special înainte de ovulație) și consolidează încrederea în sine și tăria de caracter.

ÎN ROLURI SECUNDARE

Cortizolul este hormonul „vindecător“, mai frecvent întâlnit sub numele de hormon al „stresului“, datorită rolului său central în reacția într-o situație de „luptă sau fugi“. Produs

de glandele suprarenale, cortizolul este eliberat atunci când creierul detectează un pericol; el inițiază o cascadă de modificări ale sistemului nervos care activează reacția primară la stres. Cortizolul influențează, de asemenea, somnul (sau insomnia), imunitatea și inflamația, producția de hormoni, ciclul menstrual și ovulația. Atât stresul acut, cât și cel cronic joacă un rol major în producerea hormonilor sexuali, a hormonilor tiroidieni și a melatoninei.

Hormonii tiroidieni, în special *tiroxina* (T4), sunt hormoni „energizanți". Produși de glanda tiroidă, un organ în formă de fluture situat în partea anterioară a gâtului, hormonii tiroidieni controlează nivelul de energie, metabolismul și funcția cognitivă, și joacă un rol important în producția de hormoni ovarieni, regularitatea ciclului menstrual, fertilitate, menopauză și multe altele.

Melatonina, un neurohormon produs de glanda pineală, se mai numește și hormonul „somnului". Pe lângă faptul că favorizează odihna necesară pe timpul nopții, susține corpul prin funcțiile sale importante de detoxificare. Foliculii ovarieni sunt bogați în melatonină, oferind ovulelor protecție împotriva stresului oxidativ, un subiect detaliat în Capitolul 12.

Insulina, produsă de pancreas, permite corpului să utilizeze zahărul (glucoza) din carbohidrații pe care îi consumăm, convertindu-l în energie, și să creeze stocuri de glucoză pentru necesități ulterioare. Protejează împotriva creșterii (hiperglicemie) sau scăderii (hipoglicemie) zahărului din sânge. Rezistența la insulină, un factor semnificativ care contribuie la SOPC și la formarea proceselor inflamatorii, este implicată în multe simptome ginecologice, cum ar fi durerea, sindromul premenstrual și endometrioza. Vom reveni la acest subiect în Partea a II-a a cărții.

ÎN CULISE

Multe alte tipuri de hormoni importanți influențează, de asemenea, regularitatea ciclului menstrual, sănătatea reproductivă și sexuală. Cei care vor primi o mențiune de onoare pe tot parcursul cărții și, cu care e bine să te familiarizezi sunt:

Hormonul foliculostimulant (HFS): produs de glanda pituitară, stimulează creșterea foliculilor ovarieni înainte de ovulație și, de asemenea, crește producția de estradiol.

Hormonul luteinizant (HL): produs tot de glanda pituitară, este o forță motrice în ovulație, stimulând foliculii ovarieni să producă estradiol și să elibereze un ovul matur. În a doua jumătate a ciclului menstrual, HL stimulează corpul galben (corpul luteus) pentru a produce progesteron.

Prolactina: joacă un rol în complexa buclă de feedback care transmite creierului cum să regleze nivelul producției hormonilor prezentați mai sus.

Ce simptome? Care hormoni?

Acum, că ai aflat câte ceva despre hormonii (principali și secundari) care îți influențează sănătatea ginecologică, poate ești curioasă să afli care hormoni provoacă simptomele cu care te-ai putea confrunta. *Diagrama hormonilor și simptomelor asociate* (paginile 54–58) te va ajuta să înțelegi anumite lucruri, iar *Chestionarul Planului Hormonal* (paginile 58–61) te va ajuta să personalizezi aceste informații.

Ar trebui să fac analize hormonale?

Nu recomand analize de rutină oricărei paciente care vine la consultație pentru anumite simptome hormonale sau ginecologice. Dacă simptomele indică în mod evident un diagnostic, de obicei analizele nu sunt necesare. De exemplu, dacă o femeie suferă de un sindrom premenstrual sau crampe menstruale lejere, e puțin probabil să recomand teste de laborator. Dacă are simptome evidente de SOPC (vezi Capitolul 4), nu recomand analize de sânge pentru a confirma diagnosticul, dar aș cere anumite analize de laborator pentru a verifica dacă există anumite probleme asociate acestui sindrom, cum ar fi rezistența la insulină sau un nivel ridicat de colesterol.

Totuși, un **Panou Hormonal al Femeilor** poate fi de ajutor în confirmarea, diagnosticarea sau depistarea cauzelor profunde: de exemplu, de ce nu mai ai menstruație, dacă ai o menopauză prematură, dacă nivelul scăzut de progesteron sau o tiroidă leneșă provoacă probleme de fertilitate, dacă ai dezvoltat rezistență la insulină asociată SOPC, sau dacă bufeurile, transpirațiile nocturne și uscăciunea vaginală se datorează premenopauzei. Un panou hormonal de bază poate fi, de asemenea, util în stabilirea unui diagnostic atunci când simptomele nu corespund perfect unei afecțiuni. Îți poate arăta, de asemenea, dacă ai un nivel hormonal adecvat vârstei.

Panoul de bază al *Planului Inteligenței Hormonale* include:

- Estradiolul
- HFS și HL (se recomandă testarea în a 3-a zi a ciclului menstrual)
- Progesteron (se recomandă testarea în zilele 19–22 ale ciclului menstrual)
- Testosteronul liber
- Hormonii tiroidieni: TSH, tirozina T4 liberă, tirozina T3 liberă, Reverse —T3, Anti-TPO, Anti-tiroglobulină
- Cortizol salivar la ora 24
- Prolactina

În Partea a III-a, vom discuta când se recomandă analize de sânge pentru afecțiuni specifice. Acum că ai înțeles peisajul hormonal, e momentul să aprofundezi cel mai informativ semn vital al femeii:

ciclul menstrual. Chiar dacă ai convingerea că știi totul despre ciclu și menstruație, te rog să citești totuși, pentru că vei avea o perspectivă cu totul nouă asupra ciclului tău și vei învăța să îl folosești în propriul avantaj, și în moduri revoluționare care îți vor transforma viața.

DIAGRAMA HORMONILOR ȘI A SIMPTOMELOR ASOCIATE

Nivel ridicat de estrogen (în special estradiol)

Simptome comune:

- Sensibilitate a sânilor la menstruație, chisturi mamare
- Endometrioză
- Menstruații abundente
- Migrene menstruale
- Modificări ale dispoziției
- Cicluri menstruale scurte (<21 zile)
- Fibroame
- Balonare, retenție de apă

Cauze comune:

- Contracepive care conțin estrogen
- Produse chimice care perturbă glandele endocrine
- Ineficiența funcției hepatice de detoxificare
- Aport scăzut de fibre alimentare
- Obezitate
- Disbioză intestinală, constipație

Potențiale riscuri:

- Boli autoimune
- Cancer de sân, ovarian și endometrial
- Hipotiroidism

Nivel scăzut de estrogen (în special estradiol)

Simptome comune:

- Scăderea masei osoase (osteopenie, osteoporoză)
- Confuzie, probleme de memorie
- Depresie
- Dureri de cap
- Bufeuri, transpirații nocturne
- Iritabilitate, anxietate
- Dureri articulare
- Scăderea elasticității pielii
- Scăderea apetitului sexual
- Funcție tiroidiană diminuată
- Sâni lăsați, pierderea robusteții sânilor
- Tulburări ale somnului
- Menstruații scurte sau amenoree
- Subțierea firului de păr
- Uscăciune vaginală
- Infecții ale tractului urinar
- Creștere în greutate

Cauze comune:

- Subnutriție / nivel scăzut de energie / grăsime corporală
- Menopauză
- Activitate fizică prea intensă
- Insuficiență ovariană primară (IOP)
- Stres

Potențiale riscuri:

- Boala Alzheimer / demență
- Infecții cronice ale tractului urinar (ITU)
- Boli cardiace
- Osteoporoză

Nivel scăzut de progesteron

Simptome comune:

- Anovulație
- Anxietate
- Constipație
- Dureri de sân la menstruație
- Depresie
- Endometrioză
- Probleme de fertilitate
- Insomnie
- Cicluri menstruale neregulate
- Iritabilitate, anxietate
- Cicluri menstruale lungi (> 35 de zile)
- Libido scăzut
- Avort spontan
- Fază luteală scurtă
- Sângerare în intervalul dintre menstre
- Retenție de apă

Cauze comune:

- Lipsa ovulației / deficitul fazei luteale
- SOPC

Potențiale riscuri:

- Sângerări uterine anormale
- Cancer mamar
- Cancer endometrial
- Avort spontan recurent
- Densitate osoasă redusă

Nivel ridicat de testosteron

Simptome comune:

- Acnee
- Anxietate
- Dezechilibre glicemice
- Depresie
- Probleme de fertilitate
- Căderea părului, subțierea firului de păr
- Hirsutism (pilozitate în locuri nedorite)
- Iritabilitate
- Piele grasă / păr gras
- Agitație, iritabilitate, agresivitate

Cauze comune:

- Stres cronic
- Alimentație bogată în zahăr sau carbohidrați
- Rezistență la insulină
- Sindromul ovarului polichistic (SOPC)

Potențiale riscuri:

- Depresie
- Diabet
- Boli cardiace
- Creșterea nivelului de colesterol
- Infertilitate
- SOPC

Nivel scăzut de testosteron

Simptome comune:

- „Aripi de liliac" (grăsime pe partea anterioară a brațelor)
- Scăderea sentimentului stării de bine
- Depresie
- Oboseală
- Nivel scăzut al încrederii de sine
- Scăderea apetitului sexual
- Motivație scăzută
- Pierdere a masei musculare, slăbiciune musculară
- Creștere în greutate

Cauze comune:

- Nivel redus al activității glandelor suprarenale
- Declin natural în menopauză
- Stres

Potențiale riscuri:

- Insuficient studiate la femei.

Nivel ridicat de cortizol

Simptome comune:

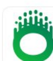
- Anxietate / atacuri de panică
- Îmbolnăviri frecvente
- Menstruații neregulate
- Rezistență scăzută la stres
- Creșterea grăsimii abdominale („colăcei")
- Tulburări ale somnului
- Poftă de dulciuri, sare și grăsimi
- (Vezi pagina 60–61 pentru o listă completă)

Cauze comune:

- Stres cronic
- Declin natural în menopauză

Potențiale riscuri:

- Anxietate
- Pierderea masei osoase (osteopenie, osteoporoză)
- Oboseală
- Hipertensiune



- Rezistență la insulină/ hiperglicemie
- Hipotiroidism
- Apetit sexual scăzut
- Sindrom metabolic

Nivel scăzut al hormonilor tiroidieni

Simptome comune:

- Mâini și picioare reci
- Constipație
- Depresie
- Piele uscată
- Glanda tiroidă mărită (gușă)
- Oboseală
- Senzație frecventă de frig
- Răgușeală
- Menstruații neregulate
- Dureri articulare
- Nivel scăzut de energie
- Apetit sexual scăzut
- Umflarea membrelor
- Menstruații omise, neregulate sau abundente
- Metabolism lent (creștere în greutate)
- Încetinirea funcției cognitive / pierderi de memorie
- Păr subțire / pierderea treimii exterioare a sprâncenelor
- Creștere în greutate

Cauze comune:

- Boli autoimune
- Anumite tratamente medicamentoase
- Deficitul de iod
- Probleme ale glandei pituitare
- Sarcină
- Radiații sau intervenții chirurgicale la nivelul gâtului / tiroidei
- Cancer tiroidian

Potențiale riscuri:

- Depresie
- Gușă
- Boli cardiace
- Infertilitate
- Avort spontan
- Sarcină dificilă, depresie postpartum
- Obezitate și riscuri asociate acesteia
- Neuropatie periferică

Rezistență ridicată la insulină / hiperglicemie

Simptome comune:

- Tensiune arterială > 130/80
- Indice de masă corporală > 25
- Piele închisă la culoare în zona gâtului, inghinală sau axilară
- Hipertensiune
- Valori ridicate de colesterol LDL și valori scăzute de colesterol HDL
- Nivel ridicat de grăsime abdominală
- SOPC
- Tremur între mese
- Papiloame cutanate
- Circumferința taliei > 75 cm
- Creștere în greutate

Cauze comune:

- Stres cronic
- Alimentație bogată în zaharuri sau carbohidrați rafinați
- Somn necorespunzător
- Activitate redusă a glandei tiroide

Potențiale riscuri:

- Demență
- Grăsime hepatică
- Diabet gestațional
- Boli cardiace
- Nivel ridicat de colesterol
- Obezitate
- SOPC
- Diabet de tip 2

CHESTIONARUL PLANULUI HORMONAL

Acum să facem o evaluare ca să poți vedea imaginea de ansamblu. Pe *avivaromm.com/hormone-intelligence- resources* vei găsi o versiune printabilă cu ajutorul căreia poți urmări îmbunătățirile pe măsură ce parcurgi acest plan. Un scor mai mare de 4 puncte în oricare dintre cele 8 puncte prezentate mai jos sugerează că organismul tău are un oarecare dezechilibru asociat. Un scor mai mare de 8 puncte în orice secțiune sugerează un dezechilibru mai semnificativ. Nu este ieșit din comun — de fapt e chiar probabil — să ai mai multe dezechilibre. Planul *Inteligenței Hormonale* are ca scop gestionarea acestor simptome și dezechilibre!

Bifează toate casetele în care îți regăsești simptomele, la fiecare dintre următoarele secțiuni:

Modelul 1: Nivel ridicat de estrogen

- ☐ Menstruații abundente
- ☐ Menstruații dureroase
- ☐ Cicluri menstruale scurte (sub 21 zile)
- ☐ Balonare, retenție de lichide
- ☐ Sensibilitate a sânilor, chisturi mamare
- ☐ Schimbări de dispoziție
- ☐ Migrene menstruale
- ☐ Fibroame uterine
- ☐ Endometrioză
- ☐ Varice
- ☐ Afecțiuni biliare
- ☐ Istoric de utilizare a anticoncepționalelor sau a medicamentelor care conțin estrogen (în ultimele trei luni)
- ☐ Corp în formă de pară

Modelul 2: Nivel scăzut de estrogen

- ☐ Menstruații neregulate sau absente
- ☐ Insomnie, întrerupere a somnului pe timpul nopții
- ☐ Anxietate, depresie
- ☐ Bufeuri, transpirații nocturne
- ☐ Uscăciune vaginală

- ☐ Frecvență urinară sau infecții frecvente ale tractului urinar
- ☐ Libido scăzut
- ☐ Creștere în greutate
- ☐ Confuzie, probleme de memorie, capacitate slabă de concentrare
- ☐ Cicluri menstruale lungi sau menstruații insuficiente
- ☐ Migrene
- ☐ Dureri articulare
- ☐ Scăderea densității osoase (osteopenie, osteoporoză, scăderea în înălțime)
- ☐ Boli autoimune

Modelul 3: Nivel scăzut de progesteron

- ☐ Cicluri menstruale neregulate
- ☐ Menstruații dificile
- ☐ Insomnie, tulburări de somn
- ☐ Dureri de cap sau migrene
- ☐ Anxietate, depresie
- ☐ Sindrom premenstrual
- ☐ Fază luteală scurtă (intervalul dintre ovulație și menstruație este mai mic de 12 zile)
- ☐ Sângerări în a doua jumătate a ciclului
- ☐ Ovulație slabă sau absentă
- ☐ Scăderea temperaturii bazale în faza luteală
- ☐ Probleme de fertilitate
- ☐ Avort spontan recurent
- ☐ Simptome ale excesului de estrogen (creștere în greutate, depresie, menstruații dificile, apetit sexual redus, sensibilitate a sânilor, sâni fibrochistici, fibroame uterine, probleme biliare)
- ☐ Endometrioză

Modelul 4: Nivel ridicat de testosteron

- ☐ Menstruații neregulate
- ☐ Amenoree
- ☐ Probleme de fertilitate
- ☐ Pilozitate în locuri nedorite
- ☐ Căderea părului (cap)
- ☐ Acnee
- ☐ Creștere în greutate
- ☐ Agresivitate, iritabilitate
- ☐ Sindromul ovarului polichistic (SOPC)
- ☐ Nivelul ridicat de colesterol LDL

Modelul 5: Nivel scăzut de testosteron

- ☐ Oboseală, lipsă de vitalitate
- ☐ Apatie
- ☐ Depresie
- ☐ Slăbiciune musculară sau pierderea masei musculare
- ☐ Căderea părului
- ☐ Tulburări de somn
- ☐ Apetit sexual scăzut
- ☐ Diminuarea senzației de satisfacție sexuală, dificultăți în atingerea orgasmului
- ☐ Creștere în greutate
- ☐ Cicluri menstruale neregulate

Modelul 6: Nivel ridicat de cortizol

- ☐ Stres cronic. Suprasolicitare
- ☐ Apatie sau lipsă de voință
- ☐ Frecventă senzație de epuizare
- ☐ Tulburări de somn; senzație de „oboseală și hiperactivitate mentală"
- ☐ Oboseală în timpul zilei, cu un declin în jurul orei 15–16.
- ☐ Trezire cu senzație de oboseală chiar și după multe ore de somn
- ☐ Insomnie, dificultatea de a adormi sau întreruperi ale somnului
- ☐ Nevoie de cafea dimineața sau după-amiaza
- ☐ Poftă de dulciuri, ciocolată sau alimente sărate
- ☐ Balonare, umflarea membrelor sau retenție de lichide
- ☐ Schimbări de dispoziție, sindrom premenstrual, iritabilitate, tristețe, mici căderi nervoase sau anxietate
- ☐ Lipsa sau diminuarea apetitului sexual
- ☐ Exces de greutate; mai ales în jurul taliei („colăcei")
- ☐ Tristețe sau chiar depresie
- ☐ Piele prea ridată, neadecvată vârstei
- ☐ Diminuarea memoriei sau capacității de concentrare
- ☐ Cicluri menstruale neregulate
- ☐ Simptome de menopauză severe
- ☐ Probleme de fertilitate, antecedente de avort spontan
- ☐ SOPC
- ☐ Nivel ridicat de colesterol
- ☐ Pierderea masei osoase (osteopenie sau osteoporoză)
- ☐ Boli autoimune
- ☐ Răceli sau îmbolnăviri frecvente

Modelul 7: Activitate redusă a glandei tiroide

- ☐ Lentoare, oboseală, lipsă de energie
- ☐ Creștere în greutate fără schimbarea obiceiurilor alimentare sau a rutinei de activitate fizică
- ☐ Dificultatea de a scădea în greutate, în ciuda dietei sau a exercițiilor fizice
- ☐ Diminuarea memoriei și a capacității de concentrare
- ☐ Tristețe, depresie, anxietate
- ☐ Funcție intestinală lentă, constipație
- ☐ Senzație permanentă de frig; necesitatea de a purta un pulover chiar dacă nimeni altcineva nu simte nevoia, temperatură corporală scăzută
- ☐ Piele uscată, iritată sau aspră
- ☐ Păr sau unghii fragile sau groase
- ☐ Căderea sau subțierea părului

- ☐ Nivel ridicat de colesterol
- ☐ Cearcăne umflate în jurul ochilor, față umflată
- ☐ Pierderea sau subțierea treimii exterioare a sprâncenelor
- ☐ Sindrom premenstrual, menstruații dificile sau omise
- ☐ Probleme de fertilitate, antecedente de avort spontan
- ☐ Antecedente de depresie post-partum sau lactație insuficientă

Modelul 8: Rezistență crescută la insulină / nivel crescut de insulină

- ☐ Hiperglicemie
- ☐ Sindrom metabolic, rezistență la insulină sau diabet
- ☐ Tremur sau stare de agitație între mese
- ☐ Papiloame cutanate
- ☐ Decolorarea pielii (pete maro, catifelate), la subsuori, în zona inghinală sau gât
- ☐ Senzație frecventă de oboseală
- ☐ Creștere în greutate, cu grăsime depozitată preponderent în jurul taliei sau pe burtă
- ☐ Senzație frecventă de sete, urinări dese
- ☐ Circumferința taliei mai mare de 75 cm.
- ☐ Hipertensiune (> 140/90)
- ☐ Antecedente de diabet gestațional sau nașterea unui copil care cântărea mai mult de 9 kilograme.
- ☐ SOPC
- ☐ Pilozitate în locuri nedorite
- ☐ Subțierea sau căderea părului
- ☐ Acnee, în special acnee chistică

Al șaselea simț vital

Aveam doisprezece ani, când, petrecându-mi noaptea la bunici, am văzut sânge pe lenjeria intimă. I-am spus bunicii mele care, roșie în obraji, m-a felicitat și a plecat imediat la magazin întorcându-se cu o cutie de tampoane maxi pe care le-a pus grăbită într-o pungă de hârtie. Fără fanfară, doar nu era mare lucru, nu? Apoi, câteva luni mai târziu, s-a întâmplat cel mai mare coșmar al unei eleve de gimnaziu! Ieșeam de la cursul de engleză din clasa a șasea când o colegă și-a înfășurat repede hanoracul în jurul taliei mele. (Rumoare în sală!)

—Ai sânge pe blugi, mi-a șoptit ea.

Flancându-mă, m-a condus repede la baie și mi-a dat din rucsacul ei un tampon mare pe care mi l-a întins zâmbind. Și în ziua de azi îi sunt recunoscătoare acelei zâne care mi-a păzit fundul!

Multe dintre femei au prima experiență a menstruației asemănătoare cu a mea, știind mai mult sau mai puțin ce se întâmplă exact, grație inutilelor „cursuri de igienă“ din clasa a patra, a cincea sau a șasea. Și ne petrecem o mare parte a vieții fără să știm ce e normal la menstruație, când ar trebui să ne îngrijorăm, sau cum să obținem informațiile de care avem nevoie, ca să nu mai zic de ce să facem ca să ne simțim „bine“ în perioada de menstruație. Are toată lumea crampe? Modificări ale dispoziției? Poftă de dulciuri? Sângerări abundente? E normal să am dureri menstruale atât de mari? Dacă îmi pătez blugii albi?

Statistic, aproape jumătate din fete nu știu ce li se întâmplă atunci când au menstruație. Adolescentele și femeile spun că orele de educație sexuală pe care le-au urmat au fost inutile (sau, mai rău, inutile *și* înfricoșătoare!), iar într-un studiu realizat în 2006 la care au participat studente ale unor universități de top doar 27,5% au reușit să identifice corect perioada de fertilitate. În urma interacțiunilor mele cu zeci de mii de femei în fiecare an, de la adolescente până la septuagenare, am constatat că majoritatea femeilor înțeleg foarte vag ce sunt hormonii și ce fac ei, și cum funcționează corpul lor. Dar niciodată nu e prea târziu să înveți. Sper ca acest capitol să fie ora

de sănătate pe care ți-ai dorit-o dintotdeauna, predată de mătușa aceea mișto, care îți dezvăluie secretele ei feminine. Și sper că la sfârșitul acestui capitolul te vei îndrăgosti de puterea uimitoare a hormonilor tăi și vei înțelege cât de interesantă ești.

Al șaselea simț vital

Legătura dintre ciclul menstrual și starea sănătății noastre pe parcursul vieții este atât de mare și semnificativă, încât în 2006 Academia Americană de Pediatrie (AAP) și Colegiul American de Obstetrică și Ginecologie (CAOG) au publicat un raport intitulat „Menstruația la fete și adolescente: Ciclul menstrual — un semn vital", o poziție reconfirmată de ambele organizații și în 2015, considerând simptomele menstruale un al șaselea simț vital, după temperatură, tensiune arterială, ritm cardiac, frecvență respiratorie și durere.

Paula Hillard, medic și profesor de obstetrică și ginecologie la Facultatea de Medicină a Universității Stanford l-a definit foarte frumos: „Ciclul menstrual este o fereastră prin care putem observa sănătatea și starea de bine a femeilor, nu doar un eveniment reproductiv"; schimbările ciclului menstrual sunt „un prim semnal că se întâmplă altceva". Având în vedere că majoritatea femeilor au menstruație de aproximativ 400 de ori pe parcursul vieții, ar fi o rușine să nu deprindem abilitatea de a înțelege limbajul subtil al corpului nostru — șoaptele hormonale. Familiarizarea cu fluctuațiile ciclului tău te ajută să-ți „verifici propriul semn vital" și să înțelegi cum îți afectează starea de spirit, energia, somnul, apetitul, greutatea, concentrarea, dorința sexuală, părul, pielea, chiar și digestia. Vei ști care sunt ciclurile tale „optime" și normale și vei discerne simptomele dezechilibrului. Vei începe să privești aceste simptome nu ca pe agresiuni ale propriului corp, ci ca pe reacții înnăscute și inteligente la schimbarea condițiilor din interior. Dacă ignorăm aceste mici

GLOSAR DE TERMENI FEMININI: SEMNE VS. SIMPTOME

Ca femei, în timpul ciclurilor noastre lunare și etapelor de viață avem secreții, mirosuri, schimbări de dispoziție, energie sau apetit sexual, și tot felul de senzații fizice. Pe parcursul acestei cărți, când mă voi referi la funcțiile normale ale corpului, folosesc termenul „semne" în locul cuvântului „simptome", pentru că sunt funcții biologice normale. Ca urmare, când vreau să precizez că un eveniment este simptomul unei afecțiuni, voi folosi cuvântul „simptom" sau „afecțiune", pentru a face diferența.

șoapte care încearcă să ne semnaleze o problemă, ele vor deveni din ce în ce mai puternice, transformându-se în timp în simptome severe sau afecțiuni și vom fi forțate să le acordăm atenție.

În capitolul următor vom vorbi despre dezechilibrele hormonale pe care ar trebui să le cunoști. În primul rând, să vedem cum arată un ciclu menstrual optim. Nu mai ai menstruație? Citește oricum (istoricul ciclului nostru menstrual este totuși un important semn vital pe parcursul vieții, care prezice severitatea simptomelor cu care ne vom confrunta la menopauză), căci vei avea o mulțime de revelații.

Ce înseamnă un ciclu menstrual sănătos?

În primul rând, nu există menstruație perfectă. Nu trebuie neapărat să ai menstruație la 28 de zile fix, pentru a fi normală, nu trebuie neapărat să sângerezi când e lună plină pentru a atinge armonia spirituală; chiar și crampele lejere, ocazionale, sau alte simptome ușoare sunt perfect normale. Normalitatea variază de la femeie la femeie, în funcție de etapa ei de viață și de vârstă. Dacă ciclul se înscrie, în general, în limitele parametrilor stabiliți în acest capitol, atunci tu decizi ce e normal pentru TINE. Principalul lucru la care trebuie să fim atente sunt abaterile majore de la tiparele prezentate în acest capitol, abateri mari sau persistente de la normalitatea ta specifică și la orice element care îți afectează calitatea vieții (muncă, fertilitate, sex, recreere etc.), după cum vei afla pe parcurs.

Iată care sunt semnele care îți arată dacă hormonii și ciclul tău sunt normale și în echilibru, iar dacă acum nu sunt, unde dorești să fie în următoarele 6 săptămâni — 6 luni de la aplicarea măsurilor planului prezentat în această carte. Dacă nu mai ai ciclu, pentru că ești în premenopauză, nu-i nimic; află cum arată un ciclu menstrual sănătos, ca să știi dacă a fost normal până acum.

DURATA CICLULUI MENSTRUAL

Deși unele femei își descriu ciclul menstrual ca fiind „ceas“, la 28 de zile, această stare de lucruri este, în fapt, o excepție. Pe baza mai multor studii efectuate pe termen lung, la care au participat mii de femei din întreaga lume, ciclurile menstruale au, în general, o durată de 26–34 de zile.

Durata ciclului menstrual variază, de asemenea, în funcție de etapa de viață în care ne aflăm. În adolescență, este normal să dureze între 23 și 90 de zile, în anii reproducerii (20–45 de ani) între 24 și 38 de zile (durata medie este de 29 de zile) și pe măsură ce ne apropiem de menopauză, avem menstruație la circa 24 de zile și, la un moment dat, la 3–4 luni. Desigur, în condițiile în care nu există simptome care indică probleme ca SOPC sau

endometrioză (mai multe amănunte în capitolul următor).

În plus, e normal ca ciclul să-și schimbe tiparul pe parcursul unui an și să varieze cu până la 6 zile de la lună la lună. Este important să reții acest lucru când vei parcurge cele patru etape ale ciclului menstrual prezentate mai jos, care, pentru comoditatea prezentării informațiilor, ia ca punct de referință ciclul tipic de 28 de zile. Dacă durata ciclului, a ovulației sau semnele hormonale apar la diferențe de câteva zile comparativ cu intervalul săptămânal sugerat, și nu ai probleme menstruale sau ginecologice, atunci stai liniștită — așa este normal pentru tine.

DURATA MENSTRUAȚIEI

Între 3 și 7 zile

FLUXUL DE SÂNGERARE

Nu mai mult de șase absorbante pe zi. Cea mai abundentă sângerare este a doua zi, dar este o variabilă.

DUREREA

Crampe ușoare ocazionale sau tensiune pelviană, nu este nevoie de medicamente, sticle de apă fierbinte sau alte măsuri de confort; nu mai mult decât o ușoară „umflare" a sânilor, dar fără dureri, chisturi sau noduli funcționali, dureri de cap sau migrene.

DISPOZIȚIA

Schimbările ușoare ale dispoziției, lipsa dorinței de socializare, a energiei, somnului sau existența poftelor sunt elemente normale. Acestea nu ar trebui, totuși, să fie severe, perturbatoare sau copleșitoare.

Să facem cunoștință cu cele patru faze ale ciclului menstrual

Ciclul menstrual este împărțit în patru faze, fiecare cu propriile schimbări hormonale, semne fizice și caracteristici, deși, așa cum vei afla curând, unele faze se suprapun. Ciclul se repetă în fiecare lună timp de circa patruzeci de ani pentru majoritatea femeilor, cu excepția celor însărcinate.

Să explorăm împreună aceste faze. Ca să clarificăm o noțiune greșită, incredibil de des întâlnită, ciclul menstrual nu înseamnă doar menstruație. Este intervalul cuprins între prima zi a menstruației și ziua de dinaintea debutului următoarei menstruații, cu schimbările hormonale, fizice și emoționale aferente, care se manifestă în acest interval.

FAZA ÎNTÂI: MENSTRUAȚIA (ZILELE 1–7)

Pare logic ca menstruația să fie finalul ciclului lunar, dar prima zi a ciclului e practic **Ziua 1** a acestuia. În timpul menstruației, **elimini „ce e**

CARE ESTE CODUL PE CARE-L FOLOSEȘTI PENTRU MENSTRUAȚIE?

Deși suntem în secolul XXI, multe femei sunt încă atât de jenate de faptul că au menstruație, încât își ascund tampoanele în mânecă în drum spre toaletă (nu e o rușine, am făcut-o și eu) și folosesc cuvinte-cod pentru acea perioadă a lunii. Utilizarea unor cuvinte-cod pentru menstruație poate fi amuzantă — și un mod mai relaxat de a spune că ești „pe stop" (ha, am comis-o din nou!). În limba engleză există peste 5000 de eufemisme pentru Mătușa Flo (menstruație). Iată câteva dintre cele pe care eu nu le-am folosit încă:

- Mătușă
- Cod roșu
- Val purpuriu
- Doamna mea, prietena mea
- Musafir lunar
- Mama Natură
- Cârpeală
- Marea roșie
- Săptămâna rechinilor

În familia mea (mai hippie) termenul „moment lunatic" este un omagiu, un mod străvechi de a onora feminitatea. Ai un cuvânt cod pentru menstruație? Îl folosești din jenă? Sau pentru că te amuză? Să normalizăm menstruația vorbind despre ea! Inclusiv pronunțând cu mândrie cuvântul menstruație! Punct.

vechi" (din mucoasa uterină) și repornești cu ceva proaspăt (un nou ciclu de fluxuri și refluxuri hormonale). Dacă încerci să rămâi însărcinată — și nu ai reușit — menstruația pare sfârșitul lumii. Dar îmi place să reamintesc pacientelor mele că din punct de vedere tehnic, menstruația îți oferă șansa unei noi oportunități. Un fel de Marie Kondo a uterului.

Când apare menstruația, mucoasa uterină care a „proliferat" (a devenit mai groasă și mai amplă) în ciclul precedent, este eliminată. Acesta este rezultatul scăderii ciclice a nivelului **estrogenului și progesteronului** la un nivel minim. Acest declin hormonal brusc, însoțit de scăderea nivelului serotoninei și o creștere semnificativă a substanțelor inflamatorii (prostaglandine) declanșează semnele — și simptomele — cu care ne confruntăm cu câteva zile înainte și alte câteva zile după debutul menstruației.

Care este debitul normal de sânge menstrual?

Un flux normal de sânge menstrual este cuprins între 30 și 80 ml. Un pahar mic de shot și jumătate conține aproximativ 60 ml. Pare mult mai mult, nu-i așa? Asta pentru că se diluează cu mucus vaginal.

Menstruația este considerată abundentă atunci când:

- Durează opt sau mai multe zile
- Te împiedică să-ți îndeplinești sarcinile de zi cu zi.
- Trebuie să apelezi la absorbante mari, în mod obișnuit.
- Trebuie să-ți schimbi tamponul la intervale mai scurte de două ore.
- Ai nevoie de un tampon extern și unul intern.
- Trebuie să schimbi tamponul în timpul nopții.
- Ai cheaguri de sânge de 0,7–1 cm sau mai mari.
- Ai stări de oboseală, energie scăzută, dispnee sau ai fost diagnosticată cu anemie.

Care este intensitatea normală a durerii menstruale?

Vei fi șocată, dar răspunsul este „zero". Vorbesc serios. Nu ar trebui să ai niciodată *dureri* în timpul menstruației. Crampe minore, un pic de tensiune pelviană sau genitală, ușoare dureri de spate — toate sunt senzații care semnalează apariția menstruației — și sunt normale. Dar a fi femeie nu ar trebui să echivaleze cu a avea *dureri* lună de lună sau tot timpul, când faci sex, pipi, caca sau orice altceva. Reține, dacă aceste simptome sunt atât de des întâlnite,

CULOAREA SÂNGELUI MENSTRUAL SEMNALEAZĂ CEVA IMPORTANT?

E posibil să fi citit pe internet că nuanța sângelui menstrual are tot felul de semnificații când e vorba de sănătate. E momentul să distrugem acest mit! Iată cum stau lucrurile: culoarea sângelui menstrual se schimbă atunci când intră în contact cu aerul — un proces care se numește oxidare. Cu cât se oxidează mai mult, cu atât culoarea devine mai închisă.

Sângele foarte închis la culoare este, de regulă, sânge vechi eliminat din uter — posibil resturi rămase de la ultima menstruație — și nu are o semnificație medicală importantă.

Sângele de culoare roșu-aprins este sânge proaspăt. Dacă sângele menstrual este foarte decolorat sau roz-deschis și apos, ar putea fi un semn că ai un nivel scăzut de fier (anemie), deci ar fi bine să faci niște analize de sânge. Contrar altor mituri vehiculate pe internet, este, de asemenea, perfect normal să ai mici cheaguri de sânge când ești la menstruație. Pe măsură ce mucoasa uterină se regenerează, factorii de coagulare intervin în controlul sângerării, astfel încât menstruația să nu devină un eveniment care pune viața în pericol! Cheagurile ocazionale, mai mici de 7 mm, sunt irelevante din punct de vedere medical. Ai cheaguri mai mari? Ar putea semnala o menstruație abundentă, endometrioză sau fibroame uterine. Vom vorbi despre aceste lucruri în Capitolul 4.

CICLUL MENSTRUAL ÎN SUMAR

Fază	Are loc în aceste zile (aproximativ) ale ciclului menstrual de 28 de zile	Ce se întâmplă?	Ce fac hormonii?
Menstruație	1–6	În primele 1–6 zile, mucoasa endometrială este eliminată	Estrogenul și progesteronul sunt la nivel minim la începutul menstruației; nivelul estrogenului începe să crească.
Foliculară	1–13 (inclusiv faza menstruală)	Mucoasa uterină proliferează, ovarul ajută foliculii să se maturizeze pentru a produce un ovul și glandele din colul uterin încep să producă mucus fertil.	Estrogenul continuă să crească, la fel și HFS, la mijlocul ciclului. Nivelul testosteronului crește.
Ovulația	14–18	Ovulul este eliberat din ovar	Estrogenul ajunge la nivel maxim, stimulând creșterea hormonului luteinizant. Foliculul ovarian dominant se desprinde și este eliberat un ovul.
Luteală	14–28 (include ovulația)	Intervalul de timp dintre ovulație și zilele de dinaintea unei noi menstruații; implantarea se produce dacă ai rămas însărcinată; corpul tău se pregătește pentru menstruație dacă ovulul nu a fost fecundat.	Progesteronul este produs de foliculul gol și e hormon dominant în a doua jumătate a ciclului menstrual. Estrogenul atinge un al doilea nivel ridicat, dar mai mic. După faza luteală de mijloc, nivelurile progesteronului și estrogenului scad, determinând endometrul să sângereze, și ciclul se reia cu următoarea menstruație.

nu înseamnă că sunt normale! Ni s-a inoculat atât de tare noțiunea că durerea menstruală e „normală", încât dacă ajungi la urgență doborâtă de durere din cauza vreunei pietre la rinichi, chist ovarian sau apendicită e posibil să fii întrebată de medic sau asistentă: „ești sigură că nu e vorba doar de o durere menstruală?" Se întâmplă tot timpul. Într-adevăr! Chiar dacă nu e o bucurie în sine să îți vină ciclul (cu excepția cazului în care întârziase și nu voiai să fii însărcinată!), menstruația nu ar trebui să fie niciodată altceva decât un mic inconvenient. Durerea menstruală semnalează faptul că există o problemă — lucru despre care vom vorbi în capitolul următor.

FAZA A DOUA: FAZA FOLICULARĂ (ZILELE 1–13)

Începutul menstruației marchează începutul **fazei foliculare**, denumită așa după micuții foliculi ovarieni care conțin ovule, iar unul dintre ei devine divă, adică foliculul dominant cu un ovul destinat fecundării. Hormonul dominant în această fază este estrogenul, iar nivelul testosteronului începe să crească, făcându-ne să ne simțim pline de energie, sexy, îndrăznețe, vibrante și mai agere. Ești toată o flacără! Sub influența estrogenului, mucoasa uterină proliferează, devenind mai abundentă și pregătită de implantare în cazul în care ovulul eliberat este fecundat după ovulație.

Spre sfârșitul fazei foliculare, glanda hipofiză (pituitară) produce o explozie de hormoni luteinizanți, pregătind deschiderea foliculului — și voilà — ai ovulat.

FAZA A TREIA: OVULAȚIA (ZILELE 14–18)

Ovulația marchează începutul fazei luteale și are loc de obicei la mijlocul ciclului. Foliculul matur se desprinde, eliberând ovulul, care traversează trompa uterină și, fie se întâlnește cu spermatozoizii care încearcă să-l fertilizeze, fie începe să se dezintegreze, nefecundat. Ovulul poate fi fertilizat numai într-un interval de aproximativ 24 de ore după eliberare, dar din moment ce sperma poate rămâne în trompa sau cutele uterine timp de 3–5 zile, dispunem de o fereastră fertilă de 5–6 zile, începând cu circa cinci zile înainte și 1–2 zile după ovulație.

Știi că ovulezi (și ești fertilă) când secreția vaginală devine abundentă, limpede și elastică, cu o textură de obicei descrisă ca asemănătoare albușului de ou. Acest lucru se datorează creșterii producției de mucus cervical numită *spinnbarkeit*. Este diferit de secrețiile vaginale din timpul excitației sexuale. Este în special mai elastic dacă îl întinzi între degete (vezi ilustrația de la pagina următoare) și este produs cu câteva zile înainte de ovulație.

Dar, nu toată lumea se simte confortabil atingând aceste secreții.

MUCUSUL CERVICAL POATE SEMNALA OVULAȚIA



Lipsa ovulației: mucus uscat, lipicios

Se apropie ovulația: mucus cremos

Ovulația este pe cale să se producă: mucus umed și apos

Ovulație: mucus limpede, lucios, elastic

Nu-i nicio problemă. Vei simți diferența când te ștergi după ce ai făcut pipi — hârtia igienică alunecă practic pe vulvă și vei simți că mucusul e mai alunecos și mai abundent comparativ cu momentele de dinaintea menstruației, perioadă în care zona genitală e mai uscată și mai puțin alunecoasă. Această cantitate mare de mucus cervical inodor este „proiectată" în așa fel încât să aibă pH-ul perfect pentru a menține sperma fertilă timp de aproximativ cinci zile, pentru a ajuta spermatozoizii sănătoși să-și găsească drumul spre cervix, „eliminându-i" pe cei deteriorați, ca măsură de protecție împotriva contactului cu un ADN defect, și modificând sperma la traversarea colului uterin, ca să aibă mai multe șanse să fecundeze ovulul. De asemenea, este un excelent lubrifiant vaginal. Dacă nu produci un mucus cervical fertil e posibil să nu ovulezi, sau prezența factorilor menționați la pagina 89 interferează cu procesul de producere a mucusului.

Este important să știi dacă sau când ai ovulație — pentru că asta te poate ajuta să previi o sarcină nedorită, îți indică momentul propice fecundării dacă dorești să rămâi gravidă, iar lipsa ei poate semnala că suferi de stres, sau anumite probleme hormonale, ca SPOC sau amenoree hipotalamică (toate prezentate în capitolul următor și abordate în secțiunea „Protocoale Avansate"). Unele femei se confruntă cu durerea *mittelschmerz*, o durere ascuțită fie în partea dreaptă, fie în partea stângă, în funcție de ovarul care eliberează ovulul în luna respectivă. Dacă ar fi să-ți examinezi mucusul cervical cu un microscop de fertilitate, ai vedea forma unei ferigi, pentru că așa arată în această perioadă a lunii. Deși greu de sesizat, temperatura corpului înregistrează o ușoară creștere datorită

progesteronului eliberat de corpul galben după ovulație.

FAZA A PATRA: FAZA LUTEALĂ (ZILELE 14–28)

Faza luteală durează de obicei 14 zile, deși un interval de 9–13 zile e la fel de normal. Termenul „luteal" este un derivat al denumirii *corpus luteus*, sau „corp galben", golul lăsat în ovar după eliberarea ovulului din folicul. Progesteronul, produs de corpul galben, preia controlul hormonal în faza luteală, nivelul estrogenului începe să crească atingând un nou apogeu, iar nivelul testosteronului crește și el. Ce se întâmplă în această fază depinde de fecundație. Dacă ovulul a fost fecundat, el va traversa tubul falopian implantându-se apoi într-o crevasă confortabilă a mucoasei uterine, unde se va dezvolta. Această mucoasă abundentă este esențială în reproducere și are nevoie de mult estrogen și progesteron pe parcursul fiecărui ciclu. Corpul galben continuă să producă progesteron, iar mucoasa uterină se alimentează cu lichide și substanțe nutritive pentru a hrăni embrionul. De asemenea, progesteronul provoacă îngroșarea colului uterin pentru a împiedica ulterior pătrunderea bacteriilor și a unui nou flux de spermă.

Dacă fertilizarea nu a avut loc, atunci, la aproximativ 10 zile de la ovulație, nivelul progesteronului și estrogenului va scădea, mucoasa uterină va fi eliminată și vei avea menstruație. Această scădere majoră a nivelului estrogenului și progesteronului determină apariția semnelor și simptomelor menstruației și este un factor comun al migrenelor menstruale și sindromului premenstrual. Faza luteală are două aspecte hormonale foarte distincte. În prima jumătate a fazei luteale, avem un nivel ridicat de energie, dorința sexuală crește, mucusul cervical este lucios și abundent, creând senzația de umezeală în zona genitală. În acest interval de timp, dacă hormonii tăi au un flux sănătos, s-ar putea să dormi foarte bine, să îți îndeplinești sarcinile cu ușurință și să te simți în al nouălea cer. Pe la jumătatea fazei luteale, adică săptămâna dinaintea menstruației, pe măsură ce progesteronul și estrogenul încep să scadă, mucusul cervical va fi în cantitate mai mică, mai gros, mai alb și mai „lipicios". Sub această formă devine mai ostil față de spermă, împiedicând-o să intre în uter, care a depășit momentul propice implantării optime a unui embrion.

Intensificarea simptomelor în perioada premenstruală: Deși simptomele premenstruale deranjante nu sunt inevitabile, senzațiile ușoare și ușor de gestionat de dinaintea menstruației nu ne indică neapărat o problemă. Denumite *simptome moliminale*, aceste modificări previzibile reprezintă modul în care corpul tău te anunță: „Hei, în cazul în care ai uitat, menstruația ta este pe cale să înceapă".

SECREȚIILE: CARE SUNT, CE ESTE NORMAL ȘI CE NU

Multe femei ajung în cabinetul meu crezând că au o infecție vaginală când observă o secreție mai abundentă. Dar nu toate secrețiile sunt infecții. De multe ori e vorba despre mucus cervical natural, ciclic, o „lepădare" celulară naturală, sau despre secreție de excitare. Cunoașterea diferențelor te poate scuti de temeri inutile, drumuri la farmacie pentru medicamente fără prescripție medicală sau consultații la medic, și îți semnalează când ai nevoie de tratament.

Mucusul cervical

Este produs în așa-numitele „*cripte* cervicale", iar modificările culorii, texturii și cantității acestuia sunt previzibile pe parcursul ciclului menstrual și pot semnala în ce fază a acestuia te afli și când vei intra la ovulație.

- Imediat după menstruație, când e puțin probabil să fii fertilă, secrețiile sunt foarte discrete sau inexistente.
- La mijlocul fazei foliculare, pe măsură ce nivelul de estrogen crește, vei observa că mucusul devine mai gros, cremos, albicios sau gălbui și nu mai este elastic.
- Spre sfârșitul acestei faze, devine mai subțire, ușor tulbure și vei avea senzația de „umezeală".
- Cu o zi, două, înainte de ovulație, când estrogenul este la nivel maxim, în timpul ovulației și imediat după, colul uterin produce secreții cervicale abundente, limpezi, lucioase, umede, elastice, care pot avea (sau nu) o ușoară nuanță roșiatică. Acesta este mucusul fertil și indică cel mai bun moment pentru reproducere. Cantitatea diferă de la femeie la femeie; nu toate femeile produc o cantitate semnificativă (normală), dar este, în general, mai abundentă decât în alte momente ale ciclului. La unele femei, secrețiile pot fi de circa 20 de ori mai abundente decât de obicei. Deoarece depinde de nivelul de estrogen, mucusul este cu siguranță un semn vital: prezența sa indică un nivel sănătos de estrogen și, datorită faptului că la ovulație cantitatea lui crește în mod natural, ne arată când suntem fertile.
- După ovulație, progesteronul face ca mucusul cervical să devină mult mai gros și mai uscat, creând un dop în colul uterin, împiedicând pătrunderea spermei în uter.
- La câteva zile după ovulație, secreția de mucus scade și textura lui devine mai lipicioasă, semnalând o fază de fertilitate mai redusă.

- Pe măsură ce ne apropiem de menstruație, secreția poate deveni mai vâscoasă și uscată (mai puțin propice reproducerii). Dacă ai rămas însărcinată, e posibil să continue să crească în loc să scadă.
- La vârsta de 50 de ani sau mai mult, producția de mucus cervical scade în mod natural la majoritatea femeilor, reducând lubrifierea vaginală — deși, dacă ai o activitate sexuală sănătoasă, cantitatea de mucus se păstrează — lucru de care vom discuta în Partea a III-a.

Secreția vaginală

Toate femeile au secreții vaginale, un mucus care menține totul umed acolo jos, astfel încât țesutul vaginal să rămână sănătos. E ca diferența dintre o oază luxuriantă și un deșert: atunci când țesutul este sănătos și umed, infecția nu se poate instala ușor; când este uscat și iritat, nu numai că te simți incomod și sexul devine dureros, dar ești mai vulnerabilă la infecții vaginale și boli cu transmitere sexuală. Zi de zi, celulele mucoasei vaginale se regenerează, o parte a vaginului nostru fiind un „cuptor cu curățare automată". Observăm această combinație de celule și mucus sub forma unei secreții albe sau gălbui-deschis pe chilot. Această secreție ajută și la menținerea unui pH vaginal adecvat. Dacă ai vreo iritație, secreția crește, în încercarea corpului de a proteja și calma țesutul.

Fluidul de excitare

În timpul excitației sexuale, producem un mucus mai abundent, limpede sau cremos, care ne asigură lubrifierea. Acest fluid de excitare se poate adăuga combinației de secreții, dar este circumstanțial, nu ciclic. Care este cantitatea normală? Diferă de la femeie la femeie și fazele ciclului, dar cele mai multe dintre noi producem în fiecare zi o cantitate aproximativă de două linguri de lichid.

Semnalele unor probleme: Pot include o secreție vaginală persistentă și abundentă, prezentă pe tot parcursul lunii. Pot apărea în cazul unei displazii cervicale, al unor modificări anormale ale celulelor cervicale sau al unor infecții vaginale caracterizate prin miros neplăcut, mâncărime, arsură, iritare, durere în timpul actului sexual sau urinări frecvente.
Iată o prezentare sumară:

Candidoza — secreție „lăptoasă", de culoare alb-gălbui, cu miros înțepător, și prurit.

Vaginoza bacteriană (VB) — secreție posibil abundentă, miros de pește stricat, prurit, roșeață, iritare.

Trichomonas — boală însoțită adesea de o secreție verzuie, spumoasă, și miros fetid.

Printre ele se numără:

- Sensibilitate crescută la durere și mai multe procese inflamatorii (din pricina creșterii producției de prostaglandine)
- Scaun moale sau balonare ușoară (din cauza creșterii nivelului prostaglandinelor)
- Constipație ușoară (din cauza scăderii nivelului de estrogen)
- Tensiunea pelviană ușoară, (din pricina creșterii greutății și volumului uterului ca urmare a dezvoltării mucoasei endometriale)
- Crampe ușoare (din cauza creșterii producției de prostaglandine care contractă uterul, astfel încât țesutul vechi al mucoasei să fie eliminat și sângerarea controlată)
- Retenție ușoară de lichide, balonare sau ușoară sensibilitate a sânilor (din pricina modificărilor nivelului de progesteron și estrogen care determină corpul să rețină mai multă apă și sare)
- Pofta de dulciuri, carbohidrați (probabil din pricina scăderii

HORMONII TĂI, INTESTINUL TĂU

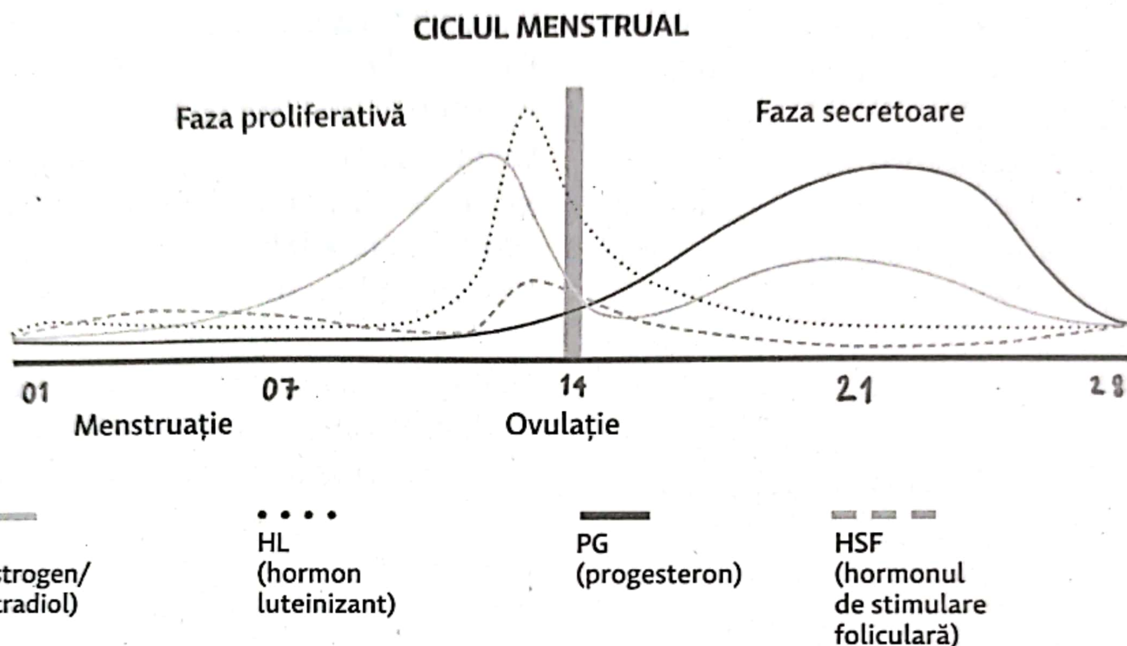
Poate că ai observat că tiparul intestinal se schimbă înainte de menstruație. Acest lucru se datorează faptului că estrogenul și progesteronul joacă un rol în peristaltism, întinderea și contractarea ritmică a mușchilor netezi ai tractului gastro-intestinal. Estrogenul sporește contracțiile musculare, favorizând motilitatea intestinului și un tranzit sănătos și regulat. Înainte de ovulație și din nou înainte de menstruație, însă, scăderile bruște ale nivelului de estrogen pot declanșa crampe din pricina unei hiperactivități intestinale, și pot accelera motilitatea suficient de mult încât să provoace diaree. Prostaglandinele pot declanșa și ele scaun moale în perioada premenstruală.

Progesteronul, pe de altă parte, relaxează mușchii netezi, încetinind motilitatea intestinului. În săptămâna dinaintea menstruației când nivelul progesteronului este la apogeu, intestinele se relaxează, creând senzații de balonare sau tensiune în abdomen. La unele femei, apare constipația. Nivelurile de estrogen și progesteron pot provoca sindromul intestinului iritabil. Între acest sindrom și endometrioză există o relație pe care o voi detalia la pagina 252.

Crearea unui echilibru hormonal poate ajuta la menținerea sănătății intestinului și invers, după cum vei afla în Capitolul 9, iar reducerea inflamației poate ține sub control nivelul prostaglandinelor care cauzează crampe intestinale, lucru despre care vom vorbi, de asemenea. Ca întotdeauna, totul este conectat!

nivelului serotoninei), ciocolată (există ipoteze care susţin că se datorează unei scăderi a nivelului de magneziu) şi carne roşie (ca antidot al pierderii fierului în timpul menstruaţiei)

Graficul de mai jos arată modul în care fluctuează nivelul hormonilor pe parcursul ciclului menstrual.



Busola ciclului: Fă cunoștință cu sistemul tău interior de ghidare

Hormonală. În multe privințe, acest cuvânt nu are nevoie de explicații. Știm despre ce e vorba când cea mai bună prietenă, sora, sau o colegă de serviciu spune că se simte așa. Este modul codificat al femeii de a spune „mă simt deturnată de o forță pe care nu o pot controla". Dar ce înseamnă, în fapt, „a fi hormonală"? Este ceva rău? De ce stările noastre emoționale, mentale și de dispoziție sunt atât de diverse pe parcursul ciclului lunar? E timpul să vorbim despre indiciile „subtile" pe care le-am menționat la începutul acestui capitol. Acest al șaselea simț este o fațetă fascinantă și utilă a inteligenței hormonale.

Cercetările demonstrează că fluctuațiile naturale ale hormonilor pe parcursul ciclurilor menstruale (și etapele vieții!) ne influențează starea de spirit și nivelul de energie, concentrarea, creativitatea, tiparul somnului, tipurile de alimente de care avem nevoie și pe care le dorim, preferințele noastre de activitate fizică, rezistența și toleranța la durere, și chiar hainele sau partenerii de sex. Poți folosi aceste semne și preferințe ca sistem de îndrumare și, de asemenea, ca instrumente de

SEMNALE DE AVERTIZARE

Ai observat vreodată că răceala, vreo erupție inflamatorie sau o afecțiune autoimună se declanșează înainte de menstruație? Acest lucru se datorează faptului că în a doua jumătate a ciclului menstrual funcția imună e ușor suprimată, pentru ca organismul nostru să nu respingă spermatozoizii sau embrionul în cazul în care încercăm să rămânem însărcinate în perioada fertilă. Acest lucru explică obișnuitele erupții premenstruale, crizele de astm, alergiile, sindromul colonului iritabil, sindromul oboselii cronice, simptomele bolilor autoimune sau herpesul. Tratarea inflamației și menținerea sistemului hormonal în condiții sănătoase ar trebui să contribuie la scăderea frecvenței și severității acestor afecțiuni sau chiar la eliminarea acestora.

diagnostic și predicție. Vei înțelege mai bine de ce reacționezi într-un anumit fel față de partener sau vreun coleg, de ce preferi ca o săptămână pe lună să te relaxezi pe o saltea de yoga în loc să faci spinning, să mănânci pop-corn cu caramel în locul salatei de varză Kale cu quinoa, sau de ce ți-ai cheltuit salariul pe o rochie sexy, în loc să-l depui în contul de economii!

Originile emoțiilor și impulsurilor noastre hormonale aparțin unui sistem de ghidare străvechi și inteligent, care există dinaintea erei comunei primitive, încă de pe vremea când aceste impulsuri ne determinau să luptăm pentru resurse limitate, în special pentru parteneri de reproducere și hrană. Deci, ce e cu rochia aceea sexy cumpărată chiar înainte de ovulație? Hormonii te determină să lupți pentru un partener care ți-ar putea proteja și asigura traiul. Condițiile externe s-au schimbat în zilele noastre — nu mai trebuie să luptăm pentru hrană sau parteneri de reproducere —, dar în biologia umană, aceste mecanisme biologice încă funcționează. Ele ne anunță că hormonii noștri circulă în bună regulă. Eu le văd ca pe un puternic sistem GPS interior pe care îl putem folosi pentru a ne conștientiza și pentru a prelua controlul modului în care ne folosim energia și opțiunile. Vei afla ce înseamnă „a fi *hormonală*“ în cazul tău și cum să-ți folosești *inteligența hormonală* pentru a face alegeri care să-ți ofere un sentiment de forță, încredere și relaxare. Vei avea acces la o mulțime de informații la fel de eficiente ca orice analiză hormonală, mai ales când vei afla — în Capitolul 4 — de ce apar dezechilibrele. În cele din urmă, inteligența ta hormonală va deveni al șaselea simț.

Pentru a reuși acest lucru, te voi însoți în călătoria intimă a activității tale hormonale interioare, ca să poți învăța să-ți valorifici busola ciclului. Deși nu putem schimba în totalitate exigențele lumii create de

bărbați cu care ne confruntăm azi, putem modifica practicile noastre de zi cu zi ca să fim în armonie cu ritmurile noastre ciclice. Pe măsură ce vei învăța să-ți descifrezi semnalele corpului, totul devine mai ușor. Construiește-ți în timp rutina Inteligenței Hormonale, stratificând practici nuanțate aliniate ciclului tău pe măsură ce îți identifici ritmurile biologice, preferințele, impulsurile și nevoile. Am să-ți arăt cum să observi schimbările care au loc în patru zone cheie ale fazelor ciclului lunar.

- Dispoziția și starea mentală
- Somnul, concentrarea și creativitatea
- Alimentația și activitatea fizică
- Relațiile și activitatea sexuală

Pentru a sesiza aceste mesaje, trebuie să învățăm să le ascultăm. Asta presupune să-ți faci timp pe

SIMPTOME DE AVERTIZARE

Dacă te confrunți brusc sau în mod regulat cu oricare dintre următoarele simptome, trebuie să te prezinți la medic pentru a exclude o problemă potențial gravă:

- Sângerări uterine abundente (necesitatea schimbării tamponului la un interval mai scurt de două ore)
- Sângerare mai mult de 7 zile
- Durere menstruală neobișnuită
- Debutul unor dureri pelviene sau abdominale severe, în afara perioadei de menstruație
- Durerea se agravează progresiv sau depășește primele două zile ale menstruației
- Durere, febră și frisoane în orice moment al ciclului, inclusiv după menstruație
- Amețeli, leșin, dificultăți de respirație (se pot datora anemiei provocate de o menstruație abundentă)
- Secreție cu miros urât (poate semnaliza o infecție)
- Sângerări în afara zilelor de menstruație
- Amenoree prelungită mai mult de trei luni, dacă nu ești însărcinată, nu alăptezi și nu iei pilule contraceptive cu acțiune îndelungată.
- Depresie cronică, gânduri suicidare

Notă: crampele pelviene dureroase și sângerările uterine se pot datora unui avort spontan sau unei sarcini ectopice. Dacă nu ți-a venit menstruația sau dacă ai menstruații neregulate, dacă nu ai de obicei dureri menstruale ori sunt mai severe decât de obicei și ești activă sexual, fă un test de sarcină.

parcursul zilei și de-a lungul vieții tale să te concentrezi, să simți (mai degrabă decât să gândești) și să observi cum te simți. Care sunt senzațiile care predomină acum în corpul tău? Respiri profund? Maxilarul sau mușchii pelvieni sunt încordați? Postura ta e verticală? Ești încruntată? Utilizează schema busolei ciclului, de mai jos, pentru a înțelege schimbările ciclice ale nivelului de energie, fluctuațiile emoționale, fluxul și refluxul creativ, tiparul somnului. Iar dacă vrei să fii creativă, poți utiliza aceste informații pentru a-ți optimiza călătoria de viață, adaptându-ți calendarul social, dieta, planurile și noile angajamente.

O practică pe care o consider foarte eficientă și indispensabilă în activitatea mea se numește „scanare corporală". Ca practică rapidă, pentru că poate fi efectuată în doar câteva minute, e o modalitate excelentă și rapidă de verificare întrebându-te: *De ce are nevoie corpul meu acum? Toate sistemele din organism se află în armonie? Sau are zone „blocate"?*

PRACTICI DE SCANARE CORPORALĂ

Așa poți învăța să-ți asculți corpul. Recomand acest exercițiu, chiar dacă înseamnă o verificare de doar 1–5 minute zilnic. De asemenea, poți exersa până la o oră pentru mai multă profunzime și pentru a-ți putea explora peisajul senzorial, și să observi unde persistă tensiunea. Recomand această practică în care îți lași mintea să exploreze corpul, căutând zonele tensionate, depistând unde se înmagazinează tensiunea.

- Așază-te în poziție verticală pe un scaun sau întinde-te pe podea cu ochii închiși, respirând natural la început, apoi, treptat, mai încet și mai profund.
- Conștientizează atingerea solului cu picioarele, sau cu corpul. Concentrează-te pe acel contact, acea legătură cu solul.
- Apoi respiră mai profund.
- Lasă-ți respirația să rătăcească și observă pur și simplu ce simți. Pentru a duce acest exercițiu la un nivel mai profund, observă zonele tensionate, blocate sau încordate. Imaginează-ți că respirația îți masează zonele tensionate sau că elimină blocajele. Există în viața ta vreun factor asociat acestei tensiuni?
- Menține-ți această stare de conștientizare profundă ca să înveți să accesezi acea abilitate oricând dorești, fără a fi neapărat nevoie să intri într-o stare meditativă.

Iarna: Menstruația — ghid interior

Pe măsură ce se apropie iarna, debutul menstruației devine în mod natural un moment propice pentru a încetini ritmul de viață, liniști și pentru a reflecta.

DISPOZIȚIA ȘI STAREA MENTALĂ

Deși prin filme suntem adesea prezentate ca ființe iraționale și scăpate de sub control, un studiu publicat în revista *Biology of Sex Differences* a constatat că modificările hormonale din această fază ne pot activa voința și ne pot spori capacitatea de a duce la bun sfârșit angajamentele. Un alt studiu a demonstrat, de asemenea, că, spre deosebire de stereotipurile care sugerează că femeile sunt „mai proaste" în timpul menstruației, nu există indicii că în această perioadă funcția cognitivă este mai redusă. Brigitte Leeners, conducătoarea echipei de cercetare, a spus: „Capacitatea creierului nostru de a funcționa nu este împiedicată de sângele care ne iese ... de unde iese". Exact. Cu toate acestea, menstruația poate fi un excelent moment de a te conecta cu tine însăți pe măsură ce lepezi straturi, la propriu și la figurat, și poți folosi acest moment pentru a te debarasa de orice nu ai nevoie din punct de vedere emoțional, spiritual și fizic, pentru un nou start, metaforic vorbind.

Multe femei se bucură de propria menstruație considerând-o un moment al intensificării sensibilității emoționale, a creativității, intuiției și puterii personale. Uneori, termenul „momentul lunii" este folosit de femei ca expresie mai poetică a cuvântului *menstruație*. Într-adevăr, termenii *menarhă*, *menstră* și *menstruație* au ca rădăcină cuvântul latinesc „mensis" (lună), reflectând natura ciclică a corpului femeii în armonie cu perioada de rotație a lunii. Și ca urmare a faptului că începem să ne revendicăm puterea, un nou val de tinere femei promovează cunoașterea puterii fizice *și* sacre a ciclurilor menstruale. Există chiar și o mișcare — „Red Tent" — care adună mai multe femei pentru a împărtăși povești, ritualuri, idei utile și pentru a se susține. În rândul femeilor a început un nou tip de conversație despre corpurile noastre. În sfârșit.

SOMNUL, CONCENTRAREA ȘI CREATIVITATEA

În prima zi de menstruație este firesc să dorești să-ți încetinești ritmul de viață, mai degrabă decât să te conectezi cu lumea exterioară la accelerație maximă. Nivelurile scăzute de progesteron și estrogen îți pot perturba somnul la debutul menstruației și s-ar putea să ai vise intense. Relaxându-te o zi, două, temperându-ți activitățile după cum îți permite calendarul, acordându-ți un timp suplimentar pentru îngrijire și aplicând practicile de îmbunătățire a calității somnului prezentate în Capitolul 8 vei putea depăși cu bine

aceste zile de început. În Ziua 3, multe femei încep să se simtă regenerate pe măsură ce nivelul estrogenului începe din nou să crească. Este un moment minunat pentru a planifica noi proiecte!

ALIMENTAȚIA ȘI ACTIVITATEA FIZICĂ

Odată cu nivelul estrogenului scade și cel al serotoninei, neurotransmițătorul fericirii, în consecință starea ta de spirit se înrăutățește, și începi să poftești la „alimente de confort". Scăderea glicemiei poate accentua acest fenomen. Aproximativ 75% dintre femei renunță la antrenamentele fizice în timpul menstruației, pentru că pur și simplu nu au chef. Acest lucru devine logic când afli că hormonii fluctuează și că nivelul crescut al prostaglandinelor ne fac mai sensibile la durere cu puțin timp înainte și după debutul menstruației. În ciuda dorinței puternice de a sta la orizontală cu pătura trasă peste cap, exercițiile fizice regulate și moderate îți îmbunătățesc starea și ameliorează simptomele menstruale. Deci, în loc să renunți la activitate fizică în săptămâna menstruației, abordează o variantă mai blândă a rutinei fizice: o plimbare în natură, exerciții yoga sau Pilates.

RELAȚIILE ȘI ACTIVITATEA SEXUALĂ

Scăderea nivelurilor estrogenului și testosteronului — crampele, balonarea sau pur și simplu dorința de singurătate — poate însemna că preferi să nu faci sex acum, sau că sângerarea te incomodează. Dacă așa simți, e în regulă. Dar sexul în perioada de menstruație este sigur, multe femei consideră că orgasmele sunt foarte intense în acest interval și pot ameliora tensiunea pelviană. (*Notă*: Deși e puțin probabil să rămâi însărcinată dacă faci sex în timpul menstruației, nu este imposibil, așa că nu renunța la pilula contraceptivă decât dacă vrei să rămâi gravidă!)

Primăvara: Faza foliculară — ghid interior

Faza foliculară chiar seamănă cu o primăvară. Pentru majoritatea femeilor este cea mai ușoară fază a ciclului din punct de vedere emoțional și fizic, deși stresul cu privire la fertilitate te va afecta dacă încerci să rămâi însărcinată.

DISPOZIȚIA ȘI STAREA MENTALĂ

Apogeul nivelului de estrogen generează calm mental și un binevenit optimism, în timp ce testosteronul sporește energia, încrederea în sine, motivația, forța musculară și dorința sexuală. Ești nerăbdătoare să socializezi, să te vezi cu prietenele (mecanismul tău hormonal te îndeamnă să-ți creezi o rețea socială sigură în cazul în care faci un copil) sau să ieși în oraș. S-ar putea, pe lângă faptul

că te simți mai bine, să te bucuri și de alte beneficii ale estrogenului — o piele mai luminoasă și trăsături mai simetrice care te fac mai frumoasă și mai sexy! Studiile indică și o creștere a abilității de recunoaștere a expresiilor faciale și, implicit, a empatiei.

SOMNUL, CONCENTRAREA ȘI CREATIVITATEA

Nivelurile mai ridicate de estrogen pot îmbunătăți calitatea somnului (deși unele femei nu se pot bucura de asta până nu începe să crească și nivelul progesteronului, în a doua jumătate a ciclului). Creșterea nivelului de estrogen îmbunătățește capacitatea de concentrare, capacitatea decizională și memoria. E un moment excelent ca să aplici pentru jobul dorit, să mergi la un interviu, să te înscrii la studii master sau să inițiezi planul de afaceri pe care l-ai tot amânat.

ALIMENTAȚIA ȘI ACTIVITATEA FIZICĂ

Pe măsură ce se apropie ovulația, te simți tot mai confortabil în corpul tău. Ai mai puține pofte și un apetit mai redus și ai putea chiar să slăbești în mod natural câteva kilograme. Un impuls de energie și dorința de a fi mai activă ar putea să te inspire să efectuezi activitate fizică mai intensă, așa că e un moment excelent pentru a profita de abonamentul de fitness pe care se pusese praful, să te antrenezi cu instructorul personal, să te plimbi cu bicicleta, să sari coarda, să ridici greutăți sau să dansezi până când ești leoarcă de transpirație!

RELAȚIILE ȘI ACTIVITATEA SEXUALĂ

Cu câteva zile înainte de ovulație, creșterea nivelului de testosteron și estrogen îți va ridica apetitul sexual la cote maxime. Asta te poate face imprudentă — și, fiind un moment foarte fertil, e bine să fii înțeleaptă.

Vara: Ovulația

Când ovulația are loc la timp, este resimțită ca moment al rodniciei. Pe lângă faptul că ovulul e acum matur și pregătit de implantare, hormonii care domină această fază a ciclului se reflectă în dispoziție, starea mentală, nivelul de energie și voință.

DISPOZIȚIA ȘI STAREA MENTALĂ

Ovulația ne aduce, de obicei, un nivel maxim de energie, dorință, voioșie și optimism. Vigilența și capacitatea de concentrare sunt la cote maxime, la fel și abilitatea de a acumula informații noi, iar un studiu științific a indicat faptul că în această fază ciclică suntem mai dispuse decât oricând să abordăm soluții inovatoare. Suntem mai dornice să ne întâlnim prietenele, să ieșim în oraș, să socializăm și să profităm de oportunități!

SOMNUL, CONCENTRAREA ȘI CREATIVITATEA

Nivelul ridicat de estrogen de la mijlocul ciclului poate fi o binecuvântare pentru calitatea somnului, deși unele femei au nevoie de progesteron ca să doarmă bine. Dar am vești bune — nivelul progesteronului începe să crească la scurt timp după ovulație, și atunci te poți bucura de un somn sănătos.

ALIMENTAȚIA ȘI ACTIVITATEA FIZICĂ

În timpul ovulației și în zilele care o preced avem tendința de a mânca mai puțin și de a face mai mult efort, biologia noastră evolutivă determinându-ne să acordăm prioritate sexului, nu hranei! În consecință, avem mai puține pofte, mai multă voință și energie alimentate hormonal. Ovulația e un moment propice pentru a efectua curățenia trecută pe lista de cu ce trebuie făcut și o excelentă perioadă de a te angaja în forme mai sociale de activitate fizică — să mergi la sală sau la cursuri de yoga.

RELAȚIILE ȘI ACTIVITATEA SEXUALĂ

Aici lucrurile devin interesante! Nivelurile ridicate de estrogen și testosteron sporesc dorința sexuală și plăcerea — este cel mai propice moment al orgasmelor intense. Este modul șiret al naturii de a ne determina să ne reproducem. Ridicăm inconștient coada și potențialii parteneri de sex sunt atrași ca moliile pe lampă. Suntem mult mai predispuse să ne îmbrăcăm sexy (orice ar însemna asta pentru fiecare dintre noi), să folosim accesorii — și să facem shopping compulsiv, așa că ai grijă! Mai este, de asemenea, și un moment în care simțim dorința firească de socializare, atrase în special de locurile în care putem găsi potențiali parteneri. Poate te gândești: *Eh, eu sunt deja într-o relație, nu aș face asta.* Asta s-o crezi tu! Femeile căsătorite sunt chiar mai dispuse să-și întrețină senzualitatea ca mecanism biologic de a se asigura că partenerul îi rămâne loial în prezența atâtor femei fertile care concurează pentru el!

Intensificarea frumuseții trăsăturilor fizice și pielii continuă, iar mirosurile noastre ovulatorii (transpirație, mirosuri vaginale) devin atrăgătoare pentru potențialii parteneri. În plus, în timpul ovulației, avem tendința înnăscută de a fi atrase de parteneri cu „gene bune". Asta ar putea însemna un maxilar puternic, o inteligență ridicată sau pur și simplu un parfum plăcut. Problema este că dacă partenerul tău nu se potrivește acestei descrieri, probabil că atenția ți se va îndrepta spre o persoană care se apropie de ea — prin urmare în această perioadă a lunii tentația unei aventuri este mai mare. O nebunie, nu? Un motiv în plus să conștientizăm în câte moduri ne poate manipula biologia!

CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ FOLOSESC CONTRACEPTIVE HORMONALE?

Nu am suficiente cuvinte de laudă pentru libertatea pe care „pilula" le-a oferit-o femeilor. Libertatea de a alege când să rămânem însărcinate ne-a oferit acces în zone profesionale care de-a lungul istoriei au discriminat (și continuă să discrimineze) mamele. Nu sunt împotriva utilizării pilulei din motive medicale și nici nu judec în vreun fel femeile care aleg să o utilizeze. În fapt, pilula contraceptivă îmbunătățește, cel puțin temporar, anumite simptome. Numai că această libertate are un cost aproape universal minimalizat de lumea medicală.

Există efecte secundare evidente și frecvente pe care le întâmpină multe femei — balonare, sensibilitate mamară, creștere în greutate, schimbări de dispoziție — simptome pe care ești dispusă să le suporți dacă vrei cu adevărat să utilizezi pilula sau alte metode contraceptive hormonale (adică plasturi, dispozitive intrauterine hormonale, injecții sau „inelul vaginal"). Dar nu e atât de simplu. Contracepția hormonală bruiază „conversația" pe care creierul o poartă cu ovarele și uterul.

Îți modifică fiziologia hormonală, astfel încât nu mai ai acele fluctuații ciclice ale estrogenului și progesteronului care creează majoritatea modificărilor fizice, emoționale și comportamentale caracteristice fazelor ciclului. De asemenea, poate altera semnalele pe care le transmitem sau le primim din exterior. Acest domeniu științific este încă la început, un întreg corp de cercetare al UCLA, condus de dr. Martie Haselton, explorează modul în care pilula /contracepția hormonală ne poate deregla busola ciclului, abilitățile sociale, capacitatea de a interpreta expresia facială sau de a recunoaște pericolul (un tip necunoscut într-un bar), dorința sexuală și chiar alegerea partenerului, dacă este cazul și, dacă da, semnificația acestui fenomen rămâne incertă.

Deoarece anumite tipuri de contracepție hormonală aplatizează cumva curba ciclului și previn ovulația, nu vei mai putea profita de exploziile de energie creativă și abundentă de la mijlocul ciclului sau „euforia" ovulației. Cu alte cuvinte, reduc capacitatea de a ne interpreta ciclurile și manifestările hormonale ca semne vitale — ne scurtcircuitează inteligența hormonală.

Pe de altă parte, va fi blocată scăderea nivelului de progesteron și estrogen (care provoacă atât de multe simptome pe care femeile le resimt sub forma unor dezechilibre și probleme hormonale), fiind suprimată prin contracepție, împiedicându-te astfel să rămâi gravidă. Vom vorbi mai multe despre avantajele și dezavantajele contracepției hormonale și cum să renunțăm la ea în Capitolul 10.

Și bărbații sunt mai receptivi când emitem semnale ovulatorii. Interesant de remarcat este că în această perioadă avem mai multă forță și o conștientizare sporită a trăsăturilor fizice. Martie Haselton, profesoară de psihologie la Universitatea California, Los Angeles (UCLA), care studiază biologia ovulației, consideră că aceasta este modalitatea prin care natura ne oferă forță suplimentară pentru a ne proteja de parteneri agresivi sau chiar agresori, care ne detectează semnalele fertile subtile și feromonii.

Sfârșitul verii și primele zile de toamnă: Faza luteală — ghid interior

Ai ovulat, iar acum, dacă nu ai rămas însărcinată, începi un nou ciclu. În această fază au loc, de obicei, cele mai dramatice scăderi ale stării de spirit și energiei.

DISPOZIȚIA ȘI STAREA MENTALĂ

La începutul fazei luteale avem încă niveluri ridicate de estrogen și testosteron, iar la mijlocul ei crește și nivelul de progesteron. Însă cu aproximativ o săptămână înainte de menstruație, declinul natural al nivelului de estrogen poate produce stări depresive, scăderea energiei și senzație de „epuizare". Energia solară a ovulației face loc unei tendințe de interiorizare, de liniște și introspecție și, dacă ai simptome de sindrom premenstrual, începi să te temi de ele sau chiar să le simți. E posibil să devii mai emoțională, să reacționezi mai ușor și puțin irascibilă, să plângi sau să te

DACĂ NU SIMȚIM, NU NE PUTEM VINDECA

Cuvântul „hormonal" este asociat emoțiilor feminine, sugerând că femeile reacționează lipsite de control. Trăim într-o societate care ne impune să ne suprimăm emoțiile, și o facem apelând la contraceptive hormonale, medicamente împotriva anxietății sau antidepresive. Imaginea caricaturală atribuită de societate femeii ca fiind „isterică" sau într-un perpetuu sindrom premenstrual ne face să ne judecăm pe noi înșine, să ne suprimăm emoțiile sau să ne învinuim hormonii. Ce-ar fi dacă, în schimb, am putea să ne exprimăm emoțiile, să ne facem auzite și să obținem ce vrem?

Nu sugerez să-ți verși furia pe soț, mamă, coleg sau vreo casieră prea înceată (nu, te rog), ci să nu mai tăcem sau să nu „ne controlăm mereu tonul". Furia e o forță puternică și, asemenea furtunii, poate limpezi atmosfera și încărca aerul de energie. Este forța majoră a reformelor politice din vremuri imemoriale și un studiu important a descoperit că nu nefericirea într-o relație ne face să ne îmbolnăvim, ci perpetuarea ei în tăcere!

deranjeze comentariile critice. În aceste momente, filtrul emoțional scade. Dacă ți-ai reprimat anumite emoții, așa cum se întâmplă deseori, s-ar putea să răbufnească acum, în special furia.

Sfârșitul fazei luteale (și prima sau a doua zi de menstruație) este cel mai slab punct energetic pentru majoritatea femeilor, așa că fii indulgentă cu tine — e normal. Schimbările care survin la nivelul creierului în acest interval te pot face să cauți liniște, singurătate și relaxare, așa că încearcă să-ți găsești timp pentru recreere și introspecție, fie și pentru o singură seară. Deci, dacă simți tendința naturală de a te liniști, ține cont de semnalul corpului — el te ajută să previi iritabilitatea, resentimentele și epuizarea, sau apariția bolii din pricina imunității scăzute. Știind că vei avea momente de relaxare, fie ele și neînsemnate, îți vei conserva energia și starea de spirit. Este un moment excelent să faci o pauză, să încetinești ritmul și să te odihnești dacă simți nevoia.

SOMNUL, CONCENTRAREA ȘI CREATIVITATEA

În prima jumătate a fazei luteale, nivelul progesteronului începe să crească, deci este posibil să observi că te simți mai liniștită, mai calmă și că ai un somn mai odihnitor. Cu toate acestea, cu câteva zile înainte de menstruație, pe măsură ce scade nivelul de estrogen și progesteron, somnul poate fi perturbat și poți să ai vise intense și ciudate — unele femei raportează vise violente sau sângeroase. Eu le numesc vise roșii. La debutul menstruației eu visez atacurile unor vampiri, care-mi strică somnul, invariabil. Multe femei cred că e un moment extrem de intuitiv, în care viața lor interioară iese la suprafață, dezvăluind nevoi nesatisfăcute și frustrări. Este posibil să descoperi că te afli într-o „zonă“ creativă și că ești pregătită să te explorezi în profunzime, să începi un jurnal sau să te exprimi artistic. Pictează, scrie poezie, scrie în jurnal; `exprimă-te, oricum ai simți nevoia.

ALIMENTAȚIA ȘI ACTIVITATEA FIZICĂ

Ultimele zile ale fazei luteale pot provoca surprize în alimentație și activitatea fizică. Studiile arată că aportul nostru de alimente crește cu până la 10% în a doua jumătate a fazei luteale, cu o preferință mai mare pentru dulciuri și grăsimi, posibil din cauza necesităților mai mari de energie ale corpului. De asemenea, din moment ce neurotransmițătorul fericirii — serotonina — are nevoie de estrogen pentru a se forma, iar nivelul acestuia este redus acum, creierul tău genial îți face poftă de paste, produse de patiserie și zahăr, deoarece serotonina poate fi extrasă și din glucide. Acesta este proverbialul moment al poftei de ciocolată, care în acest interval poate fi provocată (sau nu) de necesitatea creșterii

depozitelor de magneziu. Dacă știi că pofta ta de carbohidrați crește înainte de menstruație, ar trebui să o interpretezi mai degrabă ca indice al momentului ciclic în care te afli, decât undă verde pentru dulciuri. Așa stând lucrurile, ai putea alege un cartof dulce sănătos în locul unui pachet de biscuiți. Și dacă ai nevoie de „ceva bun“, îți ofer variante de indulgențe sănătoase, inclusiv cu ciocolată, benefice hormonilor tăi.

Nivelurile ridicate de progesteron te determină, de asemenea, să poftești la grăsimi — nu e neapărat un lucru rău, dacă sunt sănătoase —, iar în faza luteală târzie, este posibil să poftești la carne roșie sau alte alimente bogate în fier, pentru a evita anemia în perioada menstruală. (Un studiu publicat în *American Journal of Epidemiology* a constatat că femeile cu cele mai severe simptome ale sindromului premenstrual au cele mai scăzute niveluri de fier.) Deci, folosește această informație în mod corect: în loc să golești borcanele cu unt de arahide sau să parchezi în fața la un fast-food cu scârțâit de roți, hrănește-ți corpul cu ce trebuie: carbohidrați sănătoși, alimente integrale; grăsimi neprocesate, de calitate; și alimente bogate în fier.

Dacă ești motivată să îți continui rutina de activitate fizică e grozav, dar s-ar putea să te trezești că-ți dorești ceva mai ușor. Femeile se recuperează mai greu după leziuni musculare în acest interval, așa că e bine să echilibrezi exercițiile de intensitate ridicată cu o încălzire corespunzătoare și momente de relaxare, și ai încredere în instinctele tale dacă în această fază te atrage o rutină mai relaxată și mai liniștită. Ai grijă, însă, o diminuare drastică a activității fizice te face să te simți mai obosită, iar nivelurile scăzute de activitate pot fi un factor asociat menstruațiilor prelungite. Femeile cu sindrom premenstrual care fac mișcare în mod frecvent și regulat prezintă mai puține simptome decât cele sedentare.

Persoanele active au mai puține fluctuații de comportament și dispoziție, se concentrează mai bine și au dureri mai puțin severe. Așadar, nu abandona cu totul rutina de mișcare; în schimb, înlocuiește joggingul cu Pilates, ridicarea greutăților cu yoga, maratonul cu o plimbare lungă.

Multe femei se confruntă cu balonarea, ușoară tristețe și o imagine de sine scăzută în zilele premergătoare menstruației. Cu cât fluctuația hormonală e mai mare, cu atât senzațiile sunt mai acute. Dacă ai un istoric personal de tulburări alimentare sau o percepție negativă asupra propriului corp, aceasta poate fi o perioadă deosebit de dificilă a lunii. O serie de cercetări publicate în *International Journal of Eating Disorders* arată că fluctuațiile hormonale premenstruale și modificările nivelului serotoninei, împreună cu senzațiile de balonare, constipația și retenția de lichide pot activa obsesia față de greutate și afecta stima de sine, iar modificările hormonale provoacă depresie. Conștientizând

că aceste lucruri sunt trecătoare, socializează, nu te izola și, desigur, cere ajutor dacă este necesar.

RELAȚIILE ȘI ACTIVITATEA SEXUALĂ

Scăderea nivelului de estrogen diminuează libidoul; uscăciunea vaginală ar putea face relațiile sexuale mai puțin confortabile, blocându-ți dorința sexuală. Însă unele femei spun că presiunea pelviană și senzațiile genitale pregnante dinaintea și din timpul menstruației le sporesc dorința sexuală și fluxul de sânge la nivelul pelvisului, în unele cazuri provocând orgasme foarte intense. În faza luteală, suntem determinate biologic să avem grijă de relațiile care ne oferă siguranță și, după cum o arată studiile, un mod prin care facem acest lucru este oferind cadouri. În această fază a ciclului cheltuim mai mulți bani pentru prieteni și persoanele dragi (și chiar facem acte de caritate). Se crede că acest comportament s-a dezvoltat în timpurile în care supraviețuirea noastră ca mame depindea de crearea unor alianțe sociale utile în cazul unei sarcini.

Cum să interpretezi propriul ciclu

Una dintre cele mai puternice modalități de a te conecta la propria Inteligență Hormonală este să urmărești busola ciclului menstrual. Eu am început să-l urmăresc pe al meu în urmă cu aproape patruzeci de ani, în adolescență, și a fost una dintre cele mai bune „documentări personale", pentru că am învățat să-mi interpretez semnalele — și busola ciclului — foarte devreme. Știu când corpul este în regulă din punct de vedere hormonal și, dacă deviază, știu cum să-i corectez rapid cursul. Monitorizarea ciclului implică trasarea graficului datelor a cel puțin doi dintre cei trei parametri prezentați mai jos:

- zilele calendaristice în care ai menstruație
- modificări ale mucusului cervical pe parcursul lunii
- temperatura zilnică a corpului

Ciclul diferă puțin de la femeie la femeie, prin urmare cartografierea propriului ciclu te poate ajuta să afli ce încearcă să îți transmită hormonii. Este exemplul perfect al *Inteligenței Hormonale*! Înregistrând ce se întâmplă zi de zi vei obține o imagine de ansamblu în timp, care te informează dacă ciclul sau hormonii tăi funcționează optim, și dacă anumite semne sau simptome sunt asociate ciclului. E una dintre cele mai eficiente modalități de a determina când ești la ovulație. Monitorizarea ciclului te poate ajuta să afli dacă durerile pelviene, scăderea apetitului sexual, acneea, tulburările de somn, migrenele, balonarea sau alte simptome sunt ciclice, deci hormonale. Harta ciclului și a simptomelor poate deveni un instrument important de monitorizare hormonală — mai

eficientă decât orice aplicație! Chiar dacă știi deja că ai un dezechilibru hormonal sau o afecțiune ginecologică, e important să afli ce e normal pentru tine și ce nu, iar analiza hărții îți poate oferi indicii asupra dezechilibrului hormonal în funcție de lungimea ciclului sau a menstruației, dacă ovulezi, etc.

Elementele esențiale ale cartografierii ciclului

Trei metode sunt implicate în cartografierea ciclului, și toate intră sub umbrela metodei conștientizării fertilității (CF). Câte aplici depinde de tine, dar pentru o mai clară imagine a sănătății hormonale, recomand femeilor să urmărească cel puțin primele două metode timp de minimum trei luni pentru a identifica ce este normal pentru fiecare în parte — adică modul în care corpul lor funcționează în prezent. Pe măsură ce urmează programul și corectează eventuale dezechilibre, pacientele mele continuă să-și noteze informațiile până când ciclul lor redevine regulat și simptomele au dispărut, sau dacă sunt însărcinate, în cazul în care își doresc!

Majoritatea femeilor constată că după un timp nu mai trebuie să noteze modificările mucusului sau alte informații pentru că inteligența hormonală devine un al șaselea simț. După doar câțiva ani de cartografiere a modificărilor ciclului am renunțat la pix și calendar (nu existau aplicații în 1983), pentru că îmi dădeam cu ușurință seama că atunci când aveam energie și mă trezeam alegând o bluză mai sexy, când aveam idei mai creative sau îmi venea să sar pe iubitul meu, eram la ovulație. Cu câteva zile înainte de menstruație mă trezeam întotdeauna purtând puloverul roșu preferat.

Dacă, însă, intenționezi să utilizezi calendarul ciclului ca metodă contraceptivă, e bine să fii conștiincioasă, să-l ții cu disciplina unui cărturar timp de câteva luni, utilizând prezervativul ca măsură contraceptivă suplimentară.

METODA 1: CALENDARUL CICLULUI MENSTRUAL (+ JURNAL DE ORIENTARE, OPȚIONAL)

Aceasta este cea mai simplă dintre cele trei metode și e complet gratuită. Pur și simplu înregistrezi prima

UN CADOU PENTRU TINE

Accesând linkul avivaromm.com/hormone-intelligence-resources vei găsi o diagramă pe care o poți descărca și printa, și care te va ajuta să-ți monitorizezi ciclul.

și ultima zi a menstruației pe un calendar, timp de cel puțin trei luni consecutive. Poți merge chiar mai departe, notându-ți stările zilnice, poftele, nivelul de energie și alte semne ale Inteligenței Hormonale, studiind tiparele. S-ar putea să începi să observi tipare în modul în care te îmbraci, în fluctuațiile voinței, creativității, ambiției și atracției sexuale! Toate aceste date fac parte din sistemul tău interior de ghidare!

METODA 2: MONITORIZAREA MUCUSULUI CERVICAL

După cum am explicat la pagina 70, modificările culorii, texturii și cantității mucusului cervical sunt previzibile și te pot ajuta să identifici momentul ovulației. O scurtă recapitulare:

- După menstruație vei observa reducerea sau absența secrețiilor vaginale.
- La mijlocul fazei foliculare, pe măsură ce crește producția de estrogen, vei începe să observi că mucusul este mai gros, cremos, albicios sau gălbui și își pierde din elasticitate.
- Spre sfârșitul acestei faze, vei sesiza un mucus mai subțire, ușor tulbure și senzația de „umezeală“ genitală.
- Cu 1–2 zile înainte de ovulație, când nivelul estrogenului este la apogeu, în timpul ovulației și imediat după, colul uterin produce secreții cervicale abundente, clare, lucioase, umede și elastice, care pot avea (sau nu) o nuanță vag roșiatică. Acesta este mucusul fertil și ne indică cel mai bun moment pentru procreere. Cantitatea diferă de la femeie la femeie; nu toate femeile au o cantitate semnificativă (și normală), dar, în general, este mai abundentă decât în alte momente ale

SECETĂ?

Dacă nivelul estrogenului este scăzut sau nu ai ovulație, colul uterin nu va primi mesajul că e timpul să producă mucus cervical fertil, deci vei avea zile mai „uscate“. Printre factorii suplimentari care pot modifica mucusul cervical sunt antidepresivele, antihistaminele, contraceptivele orale, tamoxifenul (medicament citostatic), alăptarea, inflamația colului uterin, intervenția chirurgicală asupra colului uterin sau anumite proceduri (ca biopsia, sau excizia electrochirurgicală de buclă utilizată în evaluarea displaziei cervicale), irigările vaginale, infecțiile vaginale sau bolile cu transmitere sexuală. Nivelurile scăzute de acid folic, zinc și vitamina A pot provoca, de asemenea, scăderea producției de lichid cervical.

La menopauză, scăderea sau absența secrețiilor este normală. Dacă se întâmplă înaintea vârstei de patruzeci de ani, ar putea indica instalarea prematură a menopauzei.

ciclului. La anumite femei, poate fi chiar și de 20 mai mare decât cantitatea obișnuită de secreție.

- După ovulație, corpul produce progesteron, ceea ce face ca mucusul cervical să devină mult mai gros și mai uscat, creând un dop care astupă colul uterin și care acționează ca o barieră fizică, împiedicând pătrunderea spermatozoizilor.
- La câteva zile după ovulație, vei observa că secreția s-a diminuat și e mai lipicioasă, semnalând o fază de fertilitate mai scăzută. Pe măsură ce se apropie menstruația, secreția poate deveni vâscoasă și mai uscată (mai puțin propice reproducerii). Dacă ai rămas însărcinată, însă, e posibil ca secrețiile să rămână abundente.

Ideea de a-ți verifica mucusul cervical poate părea dezgustătoare, dar e posibil s-o faci deja, fără să-ți dai seama. Și nu, nu trebuie să-ți introduci degetele adânc în vagin (deși poate fi o modalitate de verificare).

Iată 3 moduri în care o poți face:

Opțiunea 1: Verifică în fiecare zi culoarea și textura secreției de pe lenjeria intimă.

Opțiunea 2: Șterge-ți orificiul vaginal cu hârtie igienică albă sau cu un șervețel înainte de a urina. Examinează culoarea și analizează cu degetele textura mucusului.

Opțiunea 3: Introdu degetul arătător curat în interiorul vaginului, apoi observă culoarea mucusului și analizează-i textura între degetul arătător și degetul mare.

Verifică-ți mucusul cervical în fiecare dimineață în următoarele șase săptămâni. Notează tot ce observi în tiparul ciclului: zilele de sângerare, zilele uscate, zilele umede, zilele lipicioase, zilele înnorate și zilele lucioase. Dacă nu ai un ciclu de 28 de zile sau regulat, nu-i nimic; urmărește tiparele ciclului *tău*. Dacă este neregulat sau nu ai ovulație, redresarea producției de mucus indică faptul că te îndrepți către un ciclu mai normal. Reține că după sex, lichidul seminal din vagin îngreunează evaluarea volumului și calității mucusului cervical, deci ține cont de acest lucru atunci când te monitorizezi. Dacă ai o relație hetero, poți încerca „alte lucruri" sau poți folosi prezervativul în luna în care începi să aplici această metodă.

METODA 3: MONITORIZAREA TEMPERATURII BAZALE A CORPULUI (TB)

Monitorizarea TB necesită ceva mai mult efort, dar ți-o recomand dacă nu știi când ești la ovulație. Ai nevoie de un termometru cu o gamă cuprinsă între 35 °C și 37 °C, care să indice zecimi de grad, pentru a măsura temperatura post-ovulatorie indusă de nivelul de progesteron, așa cum am menționat la pagina 70. Există în majoritatea farmaciilor; dacă nu, le poți comanda online. Îți iei temperatura în fiecare dimineață

înainte de a te ridica din pat, de a te deplasa, mânca sau bea.

Așază termometrul sub limbă, lasă-l acolo timp de zece minute, apoi notează rezultatele pe o diagramă (vezi modelul de mai jos, sau descarcă-l de pe aviva romm.com/hormone-intelligence- resources).

Iată ce trebuie să urmărești: la 1–2 zile după creșterea hormonului luteinizant și ovulație, vei observa o creștere a temperaturii corpului cu aproximativ 0,3°C, care se menține aproximativ 10 zile. Temperatura scade din nou imediat înainte de debutul următoarei menstruații. Monitorizarea TB timp de cel puțin trei luni îți va arăta dacă și când ai ovulație. Temperatura corpului este sensibilă chiar și la schimbări subtile care ține de biologia ta, și ai putea sesiza stări febrile, stres, insomnie, foială devreme dimineața, sau chiar senzație de urinare înainte de verificarea temperaturii. Mai poate fi influențată și de călătorii, schimbări ale fusului orar, băuturi fierbinți sau reci. Toate acestea pot provoca fluctuații ale temperaturii, motiv pentru care nu poate fi o metodă contraceptivă pe care să te poți baza 100%!

Colul uterin

Pe parcursul ciclului nu se schimbă doar textura mucusului, ci și poziția și fermitatea colului uterin. În timpul ovulației, datorită efectelor estrogenului, colul uterin este poziționat mai sus în canalul vaginal, este remarcabil mai moale și mai catifelat la atingere (precum buzele), deschiderea uterului este ușor mai largă, iar colul uterin se ridică spre uter, nu mai atârnă până la linia de mijloc a vaginului. Progesteronul, dimpotrivă, determină colul uterin să coboare și să fie mai ferm.

Pentru a observa aceste schimbări, trebuie să te monitorizezi în fiecare zi și nu vei observa prea

NU E MAI SIMPLU SĂ FOLOSESC O APLICAȚIE DE MONITORIZARE A CICLULUI?

Poți utiliza o aplicație smartphone de monitorizare a ciclului menstrual, dar trebuie să știi că majoritatea sunt concepute pe premisa că toate femeile au un ciclu menstrual de 28 de zile, cu ovulație regulată la mijlocul ciclului — lucru care nu e universal valabil! Prin urmare, utilizarea lor ca metodă contraceptivă e destul de riscantă. Un studiu din 2016 a constatat că aproximativ 20% dintre aceste aplicații conțin informații inexacte sau eronate. Deci, dacă preferi o astfel de aplicație, în locul stiloului și diagramei, foarte bine, dar te rog să ții întotdeauna cont de propria inteligență hormonală, utilizând metodele și informațiile prezentate mai sus.

multe până la ovulație. Nu este o practică necesară dezvoltării *inteligenței hormonale*, dar e un mod suplimentar de a te familiariza cu schimbările extraordinare prin care trece corpul tău în fiecare lună.

Aventura continuă

Pe cât de previzibil este (de obicei) ciclul când hormonii sunt în echilibru, când o ia razna, lucrurile sunt la fel de previzibile. Acum, că ți-am explicat care sunt semnele vitale ale unui ciclu sănătos și optim, și cum să-ți folosești *inteligența hormonală*, să vorbim despre cum îți poți folosi simptomele ca al șaselea simț vital pentru a descifra ce se întâmplă cu hormonii, ciclul și sănătatea ta genitală. Nu trebuie să fii doctor ca să devii propriul detectiv medical.

CAPITOLUL 4

Ce mesaje transmit simptomele pe care le ai

(Și de ce e important să le ascultăm)

(...) și i-am șoptit corpului meu: „vreau să fiu prietena ta", iar el mi-a răspuns răsuflând adânc: „de-o viață aștept asta".

— Nayyirah Waheed, poetă

E un lucru bine-cunoscut că temperatura normală a corpului este de circa 37 °C. Mai știm, de asemenea, că durerile musculare, durerile de cap și frisoanele indică faptul că avem febră. Când termometrul ne confirmă bănuiala, simțim o oarecare ușurare — *aha, de-aia mă simțeam atât de rău*! Dacă e vorba de o răceală, dormim mai mult, bem ceai fierbinte, luăm vitamina C și facem, poate, o baie fierbinte. Dacă avem febră mare și simptome îngrijorătoare, mergem la medic. Temperatura este un semn vital care oferă o multitudine de informații în urma cărora luăm decizii cu privire la sănătate.

Ciclul menstrual și simptomele ginecologice nu sunt mai puțin importante. Ele ne oferă date importante legate de activitatea hormonală și starea sănătății, indicându-ne dacă totul decurge normal, așa cum ți-am arătat în Capitolul 3, și când există dereglări, așa cum vei afla în acest capitol. Pe măsură ce citești, însă, reține că indiferent cum s-ar manifesta ciclul tău, nu ești disfuncțională. Hormonii tăi reacționează la ceea ce se întâmplă în ecosistemele tale semnalând elementele asupra cărora trebuie să-ți concentrezi atenția, și de asta ne vom ocupa în Partea a II-a a cărții.

Când ciclul menstrual a „deviat"

Un ciclu menstrual anormal are câteva caracteristici previzibile:

neregularitate, menstruații excesiv de abundente sau excesiv de ușoare, dureri sau simptome ale sindromului premenstrual. La pagina 96 vei găsi o diagramă care îți prezintă simptomele comune asociate unor afecțiuni ginecologice pe care le vom explora în acest capitol și planul. Nu este ieșit din comun să ai cel puțin o afecțiune și mai multe simptome. De exemplu, multe femei se confruntă atât cu sindromul premenstrual, cât și cu SOPC, endometrioză, sau probleme de fertilitate, iar mai târziu, în premenopauză, pot întâmpina dificultăți. Știu că sună sumbru, dar motivul pentru care citești această carte este prevenirea sau eliminarea acestor neplăceri!

Tulburările ciclului menstrual: ce sunt și ce semnalizează

Sistemul endocrin e sensibil la călătorii, pierdere în greutate, stres, schimbări majore în viață (un copil, o despărțire, un job nou în altă localitate, un divorț) sau boală — toate pot tulbura echilibrul hormonal și ciclul. Așadar, este normal ca în cazuri rare și cu o cauză explicabilă să ai menstruație dereglată, mai lungă, mai scurtă sau amenoree. Alăptarea, contraceptivele hormonale (pilula sau dispozitivele intrauterine) și premenopauza modifică, de asemenea, nivelul estrogenului și progesteronului și provoacă dereglarea ciclului. Nu uita, totuși, că nu există un ciclu perfect. Dar dacă unul durează mai puțin de 26 de zile, iar următorul mai mult de 34 de zile, și dacă variația lunară a ciclului e mai mare de 4 zile, dacă durata menstruației este mai mare de 7 zile sau mai mică de 3 zile, sau dacă e excesiv de abundentă sau excesiv de ușoară, se poate spune că ai un ciclu neregulat.

Schimbările care nu pot fi explicate de circumstanțe specifice și care persistă mai mult de trei luni consecutive necesită o atenție suplimentară. Dacă ai avut cicluri neregulate dintotdeauna, atunci există șanse mari să ai un dezechilibru hormonal nedepistat, SOPC sau endometrioză, așa că e bine să completezi chestionarul prezentat în acest capitol.

Să analizăm cele mai frecvente probleme ale ciclului menstrual și de ce e importantă identificarea și tratarea lor.

CICLURI MENSTRUALE LUNGI

Definiție: Intervalul dintre menstruații este de 35 de zile sau mai mult.

Importanță: Într-un ciclu normal, menstruația este provocată de scăderea naturală a nivelului de progesteron după ovulație. Ciclurile menstruale lungi sunt un indiciu că ovulația nu are loc sau nu se petrece în mod regulat. În 40% dintre cazuri explicația este SOPC, dar anovulația are și alte cauze. Ciclurile lungi semnalează și faptul că mucoasa uterină proliferează o perioadă mai lungă de

timp; acest lucru poate duce la menstruații abundente, caracterizate de crampe mai severe care, trecute cu vederea fie și câțiva ani, comportă un risc crescut de cancer endometrial. SOPC și lipsa ovulației sunt o problemă dacă încerci să rămâi însărcinată. Femeile cu menstruații la circa 29,5 zile au cele mai mari șanse să conceapă. Deci, este important să încerci să-ți reglezi ciclul la o durată cuprinsă între 26–34 de zile.

CICLURI MENSTRUALE SCURTE

Definiție: Intervalul dintre menstruații este mai mic de 25 de zile, în majoritatea lunilor.

Importanță: Oricât ne-ar bucura, menstruațiile mai scurte înseamnă mai mult de 12 pe an — un motiv suficient ca orice femeie să se plângă! Pe lângă disconfort, menstruațiile prea frecvente pot indica un nivel prea ridicat de estrogen, un factor de risc în cancerul endometrial și mamar, precum și o fază luteală scurtă (discutabil denumită *disfuncție a fazei luteale*) determinată de un nivel prea scăzut de progesteron; mai poate fi un semn că ovarele tale produc mai puține ovule și te apropii de premenopauză — lucru bun dacă ai peste patruzeci și doi ani, dar înainte de această vârstă ar putea indica o menopauză prematură. Menstruațiile mai frecvente pot, de asemenea, crește riscul anemiei, care poate afecta serios dispoziția, starea mentală, energia și activitatea fizică, iar o anemie severă prezintă un risc crescut de apariție a problemelor cardiace.

LIPSA MENSTRUAȚIEI (AMENOREE)

Definiție: Absența a trei sau mai multe menstruații consecutive, sau o frecvență mai mică de opt menstruații pe an.

Importanță: Absența ocazională a menstruației poate fi pur și simplu o reacție la stres, la călătorie sau la schimbări majore în viață, caz în care e momentul să te asiguri că nu încerci să-ți depășești limitele. În general, odată ce factorul de stres este eliminat, ciclul se va regla de la sine. Absența menstruației este primul semnal al unei sarcini, iar alăptarea este un alt element determinant, obișnuit și normal: hormonul prolactină, care te ajută să produci lapte matern, suprimă producția de estrogen și progesteron și, implicit, menstruația. Pilulele contraceptive sau alte forme de contracepție hormonală, antidepresivele, medicamentele pentru tensiune arterială și unele citostatice pot împiedica ovulația și suprima menstruația.

Amenoreea, dacă nu ești însărcinată, dacă nu alăptezi sau nu ești la vârsta menopauzei, este cauzată de regulă de un fenomen cunoscut sub numele de **amenoree hipotalamică (AH)**. De-a lungul evoluției noastre biologice, despre care vom vorbi mai multe în Capitolul 7, când ești supusă unui grad ridicat de stres, corpul reprimă funcțiile de

BOLI ȘI SIMPTOME OBIȘNUITE, PE SCURT

Afecțiune → / Simptome ↓	Probleme ale ciclului menstrual	Sindrom premenstrual	Endometrioză	SOPC	Probleme de fertilitate	Fibroame uterine	Disfuncție ovariană/ Insuficiență ovariană prematură
Menstruații abundente	✓		✓	✓		✓	✓
Menstruații omise	✓			✓	✓		✓
Menstruații dureroase	✓		✓			✓	
Durere pelviană cronică			✓			✓	
Anxietate, depresie, schimbări ale dispoziției		✓	✓	✓			
Probleme digestive		✓	✓			✓	
Căderea părului/apariția pilozității în zone nedorite				✓			
Acnee		✓		✓			
Dificultăți în reproducere sau păstrarea sarcinii	✓		✓	✓	✓		✓
Dureri și inflamații ciclice ale sânilor, chisturi		✓					

reproducere pentru a-și conserva resursele de energie.

Neavând rezerve energetice, corpul își inhibă ovulația și menstruația. AH este foarte frecventă în adolescență, sau la vârste de 20–30 de ani, și este rezultatul stresului major, al suprasolicitării fizice, subnutriției sau al unei combinații de factori. Dacă ești sportivă de performanță sau te antrenezi mult, dacă ai un regim alimentar restrictiv (fie și din motive medicale) sau te afli sub greutatea corporală optimă înălțimii tale, există șanse mari ca acesta să fie motivul absenței menstruației. Este posibil să suferi de amenoree hipotalamică dacă ai:

- Un indice de masă corporală mai mic de 18,5 (îl poți afla cu ajutorul unui calculator IMC online gratuit), sau ai pierdut în greutate cinci sau mai multe kilograme în mai puțin de trei luni.

- O alimentație restrictivă, preocupare pentru greutate, o dietă foarte săracă în calorii.
- O rutină intensă de antrenament (activitate fizică de mare intensitate, alergare pe distanțe mari, balet, gimnastică, yoga Bikram etc., mai mult de 5 zile / săptămână)
- Grad ridicat de stres.
- Un diagnostic de osteopenie sau osteoporoză (pierderea densității osoase) sau antecedente de fisuri de os.

Amenoreea hipotalamică este o problemă potențial gravă. Pe lângă absența menstruației, implică de obicei și deficiențe nutriționale asociate, iar femeile cu această afecțiune prezintă un risc crescut de pierdere a densității osoase (și fracturi), chiar și la vârste tinere. Vestea bună este că aceste probleme sunt reversibile cu ajutorul planului și protocoalelor avansate din această carte. Alte cauze ale amenoreei sunt problemele tiroidiene (a se vedea Capitolul 7 pentru informații suplimentare) și, surprinzător, aproximativ 40% dintre femeile cu **boală celiacă** netratată au tulburări ale ciclului menstrual, cu preponderență amenoree. Și, în cele din urmă, un alt factor care determină amenoreea este instalarea prematură a menopauzei.

SOPC și amenoreea hipotalamică (AH) sunt asemănătoare și pot apărea concomitent, dar dacă e vorba doar de amenoree, nu vei observa căderea părului, pilozitate nedorită sau alte simptome asociate SOPC,

AUTOEVALUAREA SIMPTOMELOR OVULAȚIEI

Cum îți poți da seama că nu ai ovulație? Iată o listă a simptomelor anovulației:

- ☐ Cicluri menstruale constant sau frecvent mai scurte de 25 de zile, sau mai lungi de 35 de zile
- ☐ Menstruații care durează mai mult de 8 zile
- ☐ Amenoree ocazională
- ☐ Menstruații abundente
- ☐ Reducerea sau absența mucusului cervical fertil (caracteristic mijlocului ciclului lunar, vezi pagina 70)
- ☐ Lipsa creșterii temperaturii bazale a corpului la ovulație (vezi pagina 90)
- ☐ Tulburări ale somnului (datorită nivelului scăzut de progesteron)
- ☐ Depresie
- ☐ Dificultatea de a rămâne însărcinată (dacă ai încercat)
- ☐ Simptome SOPC (vezi pagina 103)

și cel mai probabil vei prezenta simptomele menționate mai sus. Nivelul hormonului foliculostimulant (HFS) din Ziua 3 și nivelul de estradiol (vezi pagina 52) pot diferenția cauzele disfuncției ovulatorii — așadar cere medicului tău să-ți efectueze aceste teste și să-ți interpreteze rezultatele.

În **cazuri rare**, AH e provocată de o tumoră localizată la nivelul hipotalamusului, hipofizei sau glandelor suprarenale, de obicei însoțită și de simptome non-ginecologice (de la dureri de cap până la o stare de slăbiciune generală), sau sindromul Asherman, cicatrici tisulare ale mucoasei endometriale dezvoltate în urma unei proceduri D&C (dilatare și chiuretaj) în cazul unei hemoragii post-partum sau avort spontan, care reduc sau suprimă menstruația. Aceste probleme necesită asistență medicală și nu au legătură cu scopul acestui program.

DISFUNCȚIE OVULATORIE

Definiție: Ovulație neregulată sau anovulație

Importanță: Dacă ai menstruație regulată și observi modificări ciclice notabile, inclusiv durere *mittelschmerz* (pagina 70), modificări ale mucusului cervical, inflamarea sânilor la sfârșitul ciclului etc., atunci probabil că ovulezi. Creșterea temperaturii bazale post-ovulatorii confirmă faptul că ovulația se produce. Asemenea amenoreei, o anovulație ocazională nu este neapărat o problemă. Dar dacă devine un tipar obișnuit, e problematic. Pe lângă amenoreea hipotalamică menționată mai sus, cauzele anovulației includ tulburări ale somnului, hipotiroidism, SOPC (74% dintre femeile cu SOPC nu au deloc ovulație sau au ovulație neregulată), sau insuficiență ovariană primară (menopauză prematură). Anovulația poate indica, de asemenea, un nivel scăzut de estrogen, care prezintă riscuri pe termen lung (vezi pagina 54). Dacă nu ai ovulație, nu produci suficient progesteron. Pentru faptul că progesteronul reglează producția altor hormoni, inclusiv androgeni, joacă un rol în prevenirea SOPC și simptomelor asociate acestuia.

Și, bineînțeles, dacă nu ai ovulație, nu poți rămâne însărcinată. De asemenea, vei fi privată de indiciile îndrumătoare ale perioadei de mijloc a ciclului, despre care am discutat în Capitolul 3. Ovulația este un barometru important al sănătății tale per ansamblu, al unei comunicări eficiente între creier și ovare și al unei funcții ovariene sănătoase, deci, chiar dacă nu intenționezi să rămâi însărcinată, dacă ai ovare (chiar și unul singur), e important să reglezi tiparul ovulației.

SÂNGERĂRI MENSTRUALE ABUNDENTE (MENORAGIE)

Definiție: Menstruație care durează mai mult de 7 zile, cu utilizarea a mai mult de 6 tampoane pe zi,

și care necesită schimbarea a mai mult de 2 tampoane într-un interval de 2 ore, având cheaguri mari.

Importanță: Multe femei apelează la medici îngrijorate din pricina unor „menstre teribil de abundente" doar pentru a li se spune că „toate femeile consideră că menstruația lor e prea abundentă". Menoragia este aproape întotdeauna un indiciu al dezechilibrului hormonal: fie nivelul de estrogen este ridicat, fie nivelul de progesteron este scăzut. **Nivelurile ridicate de estrogen** duc la o încărcare semnificativă a mucoasei uterine. Când este eliminată, apar sângerări abundente, însoțite de regulă de crampe puternice, deoarece uterul se contractă mai intens ca să expulzeze sângele.

Scăderea nivelului de progesteron — de obicei rezultatul unei disfuncții ovulatorii sau al SOPC — subminează regularitatea menstruației provocând astfel încărcarea excesivă a mucoasei uterine și, în consecință, sângerări abundente la următoarea menstruație. Alte cauze: **endometrioza** (pagina 109) și **adenomioza** (pagina 112), fibroamele uterine și, mai puțin frecvent, afecțiuni ale tiroidei (vezi pagina 193). **Menopauza prematură** și premenopauza implică modificări ale ciclului menstrual, provocând ocazional menstruații mai abundente. Dacă o menstruație oarecum abundentă e ceva normal pentru tine, cronicizarea ei poate provoca anemie, oboseală, pierderea capacității de concentrare, depresie, și îți poate afecta munca și stilul de viață. Anemia severă poate provoca și alte simptome, de pildă dificultăți de respirație și palpitații, în special după activitate fizică intensă. Multe femei preferă să rămână acasă de teamă că și-ar putea păta hainele. Dar menoragia nu e un lucru cu care „trebuie să te obișnuiești".

MENSTRUAȚII UȘOARE

Definiție: Flux menstrual redus sau menstruație cu durată mai mică de 3 zile; flux de sânge redus, care nu depășește 5–10 ml.

Importanță: Deși foarte puține femei s-ar plânge de o menstruație neînsemnată, ea poate indica un dezechilibru hormonal. Menstruațiile ușoare pot apărea din pricina unui nivel scăzut de estrogen, a amenoreei hipotalamice (explicată mai sus) sau pot fi un simptom al SOPC, hipotiroidismului sau insuficienței ovariene primare (vezi pagina 347). Alte cauze, mai puțin frecvente, ale menstruației ușoare includ stenoza cervicală — „rigiditate" de obicei cauzată de o procedură cervicală nereușită sau de aderențe intrauterine (AIU), care pot fi rezultatul unui chiuretaj anterior. Dacă încerci să rămâi însărcinată, menstruațiile ușoare pot sugera o problemă de fertilitate. Studiile au arătat că atunci când învelișul endometrial are o grosime mai mică de 7 mm, șansa de a păstra o sarcină se reduce dramatic, crescând riscul de avort spontan. Rata de succes a sarcinii a crescut

treptat, într-un studiu, de la 53% la femeile cu un înveliș endometrial sub 9 mm, la 77% la pacientele cu un endometru mai gros de 16 mm. Pilula contraceptivă împiedică, de asemenea, mucoasa uterină să devină mai abundentă și groasă în pregătirea implantării ovulului. O ecografie poate determina cu precizie grosimea uterului.

SÂNGERĂRI ÎNTRE MENSTRUAȚII (METRORAGIE)

Definiție: Picături de sânge (maro decolorat) sau sângerare specifică menstruației în alt interval al ciclului.

Importanță: O sângerare ușoară care apare la scurt timp după ce rămâi însărcinată (sângerare de implantare) este de multe ori interpretată greșit ca menstruație. Sângerarea între menstruații se poate datora unui avort spontan. Alte cauze frecvente includ începerea sau întreruperea unei metode contraceptive (pilula, steriletul, inelul vaginal, plasturele sau un dispozitiv intrauterin) sau omiterea unei doze de contracepție. Deoarece metodele contraceptive anulează menstruația, aceasta este mai degrabă o breșă decât o sângerare extra-menstruală.

Contraceptivele de urgență (pilula de a doua zi) pot declanșa, de

NU IGNORA SÂNGERĂRILE ABUNDENTE!

- Tulburări hemoragice: se estimează că aproape 20% dintre femeile cu menstruații abundente au în fapt o afecțiune ereditară — boala von Willebrand. De obicei apare în adolescență sau în jurul vârstei de 20 de ani, sângerarea abundentă fiind un prim indiciu, astfel încât acest simptom la femeile tinere necesită analize de laborator pentru depistarea sau excluderea acestei afecțiuni.
- Avort spontan: Din pricina faptului că aproape jumătate din sarcini se încheie cu avort spontan, de multe ori fără ca femeia să-și dea măcar seama că era însărcinată, un flux de sânge neobișnuit de abundent ar putea fi semnul unui avort spontan sau al unei sarcini ectopice. În acest caz, menstruația revine, de obicei, la normal după unul sau două cicluri; dacă nu e abundentă trei cicluri la rând, trebuie doar să te monitorizezi și să aștepți.
- Infecțiile pelviene, printre care endometrita și boala inflamatorie pelviană (BIP), pot provoca sângerări anormale, care pot apărea oricând pe durata ciclului, nu doar la menstruație.
- O teamă foarte frecventă este cea de cancer. Cancerul endometrial poate fi caracterizat de sângerări sporadice sub formă de pete, dar de regulă nu provoacă menoragie.

asemenea, sângerări, adesea abundente. Fibroamele uterine și polipii cervicali pot provoca sângerări extra-menstruale. SOPC poate deregla menstruația așa încât apariția ei poate fi confundată cu o sângerare extra-menstruală. Menstruațiile scurte și dese pot fi, de asemenea, interpretate greșit ca sângerări extra-menstruale. Pot fi greu de diferențiat, dar dacă sângerarea are toate caracteristicile menstruației, cel mai probabil asta se întâmplă. Atât endometrioza, cât și adenomioza se manifestă prin apariția unor fluxuri sau pete de sânge, dar de obicei ies din tiparele menstruației tale obișnuite (de exemplu, în prima zi e un flux mai abundent care se diminuează); nu vei avea simptome specifice menstruației, deși e posibil să ai crampe și să nu te simți în apele tale (cine s-ar simți, cu alte dureri și sângerări!). Infecțiile cu transmitere sexuală și infecțiile pelviene se manifestă prin sângerări vaginale, la fel și cancerul de col uterin și endometrial, deci este important să consulți medicul în cazul unor sângerări persistente sau abundente care nu pot fi explicate de niciuna dintre cauzele comune.

DURERILE MENSTRUALE

Definiție: Dismenoreea este termenul medical al menstruației dureroase și se împarte în două categorii.

Dismenoreea primară se referă la crampele menstruale dureroase tipice, fără vreo problemă medicală diagnosticată. Apare doar în perioada menstruației, se manifestă prin dureri sau crampe și durează până la trei zile; deși de obicei se limitează la a fi deranjantă, în cazuri severe poate fi însoțită de greață, vărsături, diaree, dureri de spate, cefalee și amețeli.

Dismenoreea secundară este simptomul unei tulburări a organelor de reproducere. Apare numai când se apropie perioada de menstruație, și poate fi însoțită de dureri sau tensiuni abdominale și pelviene pe parcursul ciclului lunar, constipație sau dereglări intestinale, probleme urinare, durere în timpul actului sexual. Aceste simptome sugerează o afecțiune nedepistată, de obicei endometrioză (sau adenomioză), dar ar putea fi vorba și despre fibroame uterine sau alte cauze ale durerii pelviene cronice. Dismenoreea secundară tinde să se înrăutățească odată cu înaintarea în vârstă dacă nu sunt tratate afecțiunile subiacente.

Oricare ar fi cazul tău, menstruația nu trebuie să fie o condamnare pe viață la suferință. Nu trebuie ca în fiecare lună să fii nevoită să iei zile la rând ibuprofen și să plângi de durere. Nu ar trebui să te gândești la „cuțite de măcelărie“! Dacă te afli în astfel de situații, în corpul tău se întâmplă ceva ce necesită atenție.

Importanța: Dismenoreea primară este cauzată aproape întotdeauna de supraproducția de prostaglandine inflamatorii (PGE2). Acestea fac ca uterul să se contracte, provocându-ți spasme, crampe

NU IGNORA SEMNALELE DE AVERTIZARE TIMPURII CARE SE MANIFESTĂ LA TINERE

În primii cinci ani de la debutul menstruației, este foarte normal să ai cicluri neregulate, amenoree ocazională, urcușuri și coborâșuri hormonale și o formă ușoară de acnee. Durează ceva timp până când hormonii își stabilizează ritmul. Când știi că în adolescență ciclurile normale pot fi schimbătoare vei putea să îți liniștești fiica și să o îndrumi în dezvoltarea propriei Inteligențe Hormonale. În plus, când știi la ce să te aștepți în primii ei ani de menstruație — și cum să recunoști simptomele care ies din tiparul ei normal — o poți ajuta să-și trateze la timp problemele.

Trebuie menționat că o durere care necesită utilizarea calmantelor, menstruațiile abundente (care necesită schimbarea a mai mult de șase tampoane / zi), acneea, depresia severă, anxietatea sau o creștere în greutate de câteva kilograme nu sunt tipare „normale", ele sunt simptome ale unor dezechilibre hormonale subtile, iar abordarea lor încă din adolescență îți poate scuti fiica nu doar ani de suferință și nefericire, ci și de apariția unor afecțiuni ca endometrioza și SOPC — aproape întotdeauna nedepistate în acest interval de vârstă — care pot crea probleme mai târziu.

și dureri care te determină să zaci încolăcită pe o pernuță electrică, așteptând cu telecomanda în mână să treacă durerea. Pe de altă parte, dacă produci niveluri scăzute de prostaglandine antiinflamatoare (PGE1 și PGE3), durerea va fi și mai mare. Creșterea nivelului de estrogen este un alt motiv al menstruațiilor dureroase. Îți amintești când am spus că un endometru mai gros înseamnă crampe uterine mai frecvente? Uterul se contractă mai tare pentru a putea elimina o mucoasă mai groasă, prin urmare menstruația va fi mai dureroasă și de multe ori cu o sângerare mai abundentă. În Partea a II-a a cărții îți voi arăta de ce scapă de sub control reacțiile inflamatorii și ce să faci în acest caz, iar Protocoale Avansate, pe care le poți aplica oricând, îți vor oferi soluții împotriva durerii menstruale și cauzelor secundare.

SINDROMUL PREMENSTRUAL (SPM)

„De câte femei cu SPM este nevoie pentru a schimba un bec?" Poanta acestei glume e faptul că nu ne amuză deloc. Iar pentru 85% dintre femeile care au menstruație — procentul de femei din Statele Unite care suferă de sindrom premenstrual — nu este o chestiune de râs.

SPM a fost mult timp înțeles greșit. Cu toate că este recunoscut ca fenomen „real" de peste 60 de ani și că a devenit diagnostic medical

în mod oficial în anii 1990, mulți medici consideră că durerea e numai o închipuire în mintea femeilor. Drept consecință, multe femei sunt respinse și nu primesc niciodată tratament adecvat. Faptul că antidepresivele sunt considerate cel mai bun protocol de tratament convențional al durerii menstruale dovedește persistența acestei concepții greșite. Mai mult, pentru că SPM este atât de frecvent întâlnit în rândul femeilor, anumiți membri ai comunității medicale au sugerat să se renunțe la

AUTOEVALUAREA SIMPTOMELOR SPM

Cum afli dacă ai SPM? Deși criteriile pentru diagnosticarea tulburărilor premenstruale sunt variabile, există un consens general potrivit căruia dacă ai cinci sau mai multe astfel de simptome în săptămâna care precede menstruația și care dispar la câteva zile după debutul fluxului, suferi de SPM.

Trebuie să ai cel puțin un simptom dintre cele enumerate mai jos:

- ☐ Schimbări ale dispoziției, tristețe bruscă, sensibilitate crescută la respingere
- ☐ Furie, iritabilitate
- ☐ Sentiment de neputință, depresie, gânduri autocritice
- ☐ Tensiune, anxietate, senzație de pierdere a controlului

Pe lângă cele prezentate mai sus, cel puțin unul dintre următoarele simptome, pentru a atinge un total de cinci simptome:

- ☐ Dificultate de concentrare
- ☐ Modificări ale apetitului, pofte, alimentație în exces
- ☐ Diminuarea interesului față de activitățile obișnuite
- ☐ Oboseală, energie redusă
- ☐ Senzație de epuizare sau lipsa controlului
- ☐ Sensibilitate la nivelul sânilor, balonare, creștere în greutate sau dureri articulare / musculare
- ☐ Somn în exces sau insomnie

Dacă ai simptome premenstruale care te împiedică să-ți trăiești viața la potențial maxim, în mod clar ceva afectează ecologia corpului tău — nu ai nevoie de un diagnostic medical care să-ți dovedească acest lucru! Dacă nu ai menstruație (de exemplu, dacă ai făcut o histerectomie fără extirparea ovarelor sau utilizezi un dispozitiv intrauterin hormonal), atunci nu o poți folosi ca barometru, dar sindromul premenstrual / tulburarea disforică (TD) apar ciclic. Pentru a afla dacă simptomele tale se datorează sindromului premenstrual sau tulburării disforice, monitorizează-le. Dacă revin la fiecare 24–38 de zile, atunci ai confirmarea.

termenul de sindrom premenstrual și aceste simptome să fie acceptate ca normalitate! Această atitudine banalizează gravitatea SPM care afectează zilnic milioane de femei și ar putea sugera concepția „îndură, n-ai ce să faci, e ceva normal!" Dar SPM nu e o simplă închipuire. Repetă. Nu e o închipuire și nu e ceva ce trebuie să înduri.

Definiție: Sindromului menstrual îi sunt atribuite peste 150 de simptome fizice, comportamentale, emoționale și cognitive. În mod curios, cauzele fiziologice efective ale sindromului premenstrual sunt încă necunoscute. Deși, în general, SPM e definit ca dezechilibru hormonal, rezultatele analizei nivelurilor hormonale la femeile cu și fără acest sindrom arată cam la fel. Se consideră, însă, că la femeile cu sindrom premenstrual diferă modul în care nivelul acestor hormoni, fie el și normal, interacționează cu hormonii de stres și neurotransmițătorii (substanțe chimice care controlează starea de spirit).

De aceea nu poate fi remediat cu pilula contraceptivă — și iată de ce medicina convențională consideră că antidepresivele sunt mai eficiente. Ceea ce se știe, însă, este că riscul unei femei de a suferi de sindrom premenstrual depinde de mulți factori, iar alimentația, stilul de viață și alte abordări s-au dovedit eficiente în ameliorarea sau chiar vindecarea sindromului premenstrual.

Femeile se confruntă cu această durere, în medie aproximativ șase zile pe lună, în săptămâna care precede perioada menstruală, dar la unele dintre ele, simptomele încep la scurt timp după ovulație și persistă până la debutul menstruației. Cele care nu intră categoria simptomelor ușoare care preced menstruația sunt prezentate mai jos. Când încep să-ți afecteze starea de spirit, confortul fizic sau capacitatea de a-ți îndeplini sarcinile zilnice, nu mai sunt normale și ar putea fi vorba de SPM. Cele mai frecvente simptome emoționale ale sindromului premenstrual sunt „schimbările de dispoziție", dar și următoarele:

- tensiune crescută
- iritabilitate
- nervozitate (sau furie)
- nerăbdare
- proastă dispoziție sau depresie
- anxietate
- tulburări ale somnului
- nesiguranță
- oboseală
- stimă de sine scăzută
- motivație scăzută
- memorie slabă sau probleme de concentrare
- tendință de izolare.

Cele mai frecvente simptome fizice sunt balonarea abdominală și senzația de oboseală profundă. De multe ori, însă, apar și manifestări ca: sensibilitate la nivelul sânilor, poftă de dulciuri, carbohidrați, ciocolată, alimente sărate etc., dureri de cap, acnee, bufeuri premenstruale și amețeli. Mai puțin frecvente, dar posibile, sunt disconfortul și durerea,

SPM: CICLUL ȘI CONFLICTUL CULTURAL

Vreau să propun o idee radicală: poate că în parte, ceea ce influențează sindromul premenstrual, cel puțin în cazul anumitor femei, este faptul că necesitățile noastre sunt diferite în zilele care preced menstruația și în primele două zile ale acesteia. Poate cerințele externe, sociale (muncă, familie, obligații sociale) și dorința inerentă de hibernare, cuibărire, retragere și introspecție intră în conflict. Iar atunci când nu facem pauza de care avem nevoie, apare irascibilitatea sau alte manifestări. Autorii unui manual de endocrinologie — *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility* — pun o întrebare fascinantă: „Este sindromul premenstrual cauzat de o problemă patologică individuală sau de unele prejudecăți culturale care au determinat atribuirea unei varietăți de reacții negative menstruației? Ori poate e o combinație a ambelor două ipoteze?... Ce s-ar întâmpla dacă societatea și mediul nostru cultural ar slăvi menstruația ca perioadă de bucurie (chiar sărbătoare publică), în loc să o considere o chestiune privată (care trebuie ascunsă) și negativă? Ar mai exista cazuri de SPM astăzi? Răspunsul constă mai degrabă în descifrarea prejudecăților sociale comune despre menstruație, decât a celor individuale" (pagina 127).

Desigur, există multe motive din cauza cărora ne putem simți triste, furioase, iritate, frustrate, anxioase sau deprimate, care nu au o origine hormonală sau biologică. Cu toate acestea, modificările ciclice ale dispoziției care îți perturbă viața, precum și depresia cronică sau anxietatea, pot fi cu siguranță un indiciu al dezechilibrelor hormonale. Simptomele PMS, SOPC și endometriozei sunt de multe ori trecute cu vederea. Asemenea tuturor dezechilibrelor hormonale, depresia și anxietatea te pot avertiza cu privire la existența unor probleme ca: inflamație, afecțiuni tiroidiene, niveluri ridicate de stres, dereglări ale glicemiei, deficitul nutrimentelor esențiale organismului, dezechilibre ale microbiomului, și chiar expuneri la toxinele din mediu, care sunt asociate unor tulburări de dispoziție.

greața, creșterea frecvenței simptomelor inflamatorii sau alergice — reacții alergice, infecții ale căilor respiratorii superioare sau erupții în cazul unor afecțiuni autoimune. Poate nu știai că dacă ai suferit o histerectomie fără extirparea ovarelor, dacă ți s-a efectuat o ablație endometrială și acum ai amenoree, sau dacă ai un dispozitiv intrauterin cu progestină sintetizată care de obicei oprește menstruația după aproximativ șase luni, te poți confrunta, totuși, cu simptome premenstruale; doar că nu mai ai menstruația ca sistem de ghidare (consultă rubrica de mai jos ca să vezi cum te poate ghida).

Importanța: Sindromul premenstrual este asociat unei serii de factori nutriționali și poate reflecta expunerea la mediu și existența unor procese inflamatorii. Poate avea, de asemenea, un impact foarte dur asupra vieții tale, afectându-te la nivel profesional și personal (o pacientă mi-a spus: „A, nu, n-am SPM. Am doar trei zile pe lună în care îi spun soțului meu că divorțez!"). Lună de lună, cel puțin 5% dintre femeile care au menstruație nu-și pot trăi viața la maximum din cauza unui SPM sever. Absențele la serviciu pot însemna salarii diminuate; ratarea unui team-building poate însemna ratarea unei promovări; absența la antrenamentul copilului sau la ședințele cu părinții pot induce sentimentul de vinovăție și stârni critica altor părinți. Dacă SPM îți controlează — sau îți strică — viața, ai o soluție în Planul Inteligenței Hormonale și în Protocolul Avansat pentru Menstruație și SPM din Capitolul 12.

MIGRENELE MENSTRUALE

Definiție: Aproape 70% dintre femeile care suferă de migrene se confruntă și cu cele menstruale. Totuși, este posibil să suferi *doar* de migrene menstruale (migrene pur menstruale).

Importanța: Ele apar ca urmare a scăderii dramatice a nivelului de estrogen după ce a fost la un nivel ridicat zile întregi, proces care are loc de două ori pe parcursul ciclului lunar, imediat după ovulație și înainte de menstruație. Această scădere provoacă și diminuarea nivelului de serotonină, substanță care, din câte se pare, ameliorează migrena. La majoritatea femeilor care suferă de migrene hormonale, durerea apare înainte de menstruație, la altele după ovulație, iar unele au dureri și înainte de menstruație și după ovulație. Dacă ai migrene în mod obișnuit, ești predispusă și la apariția migrenelor hormonale.

Comparativ cu migrenele nonmenstruale, cele menstruale tind să fie mai severe, durează mai mult și sunt mai puțin receptive la medicamentele prescrise uzual în dureri acute. Pot fi foarte extenuante și în general reflectă echilibrul hormonal sau dezechilibrele mitocondriale, despre care vom discuta în Capitolul 11.

SINDROMUL OVARELOR POLICHISTICE (SOPC)

Definiție: SOPC este o afecțiune sistemică complexă, metabolică și endocrină, care este condiționată de mai mulți factori și afectează ciclul menstrual și fertilitatea.

Importanța: SOPC afectează aproape 10% dintre femeile de vârstă fertilă — adică peste cinci milioane de femei doar în S.U.A. — fiind cea mai frecventă problemă endocrină la această categorie de vârstă. Deși e un exemplu evident al dimensiunii ramificațiilor unei afecțiuni netratate, e posibil ca jumătate dintre

femeile care suferă de această boală să nu fie diagnosticate.

În SOPC, insulina declanșează secreția de testosteron la nivelul ovarelor, inhibând totodată producția de globulină de transport a hormonilor sexuali (GTHS) (pagina 145), provocând creșterea cantității de testosteron circulant care determină o frustrantă creștere în greutate, căderea părului, pilozitate în locuri nedorite (bărbie, sâni sau abdomen inferior) precum și traumatizanta acnee chistică. Aceste simptome pot avea un impact major asupra stimei de sine și vieții sociale a unei femei, care poate fi jenată să înceapă relații, să socializeze. Alte simptome subtile asociate sunt depresia sau apneea nocturnă (jumătate din femeile cu SOPC suferă într-o anumită măsură de apnee în timpul somnului), care te pot epuiza sau pot provoca stări de nefericire, și îți

AUTOEVALUARE SOPC

Cum poți afla dacă suferi de sindromul ovarelor polichistice? Deoarece prezintă o diversitate de simptome sau chiar dezechilibre biochimice, poate fi greu de diagnosticat și nu există analize de laborator specifice. Ecografia, utilă dacă depistează tipicul „șirag de perle" (multipli foliculi ovarieni în diferite stadii de dezvoltare), nu poate demonstra dacă suferi de SOPC, și nici absența lui nu-i infirmă prezența. Totuși, se poate stabili un diagnostic pe baza unui set de caracteristici, care poartă numele de „Criterii Rotterdam".

Dacă ai cel puțin două dintre următoarele simptome, suferi de SOPC:

- ☐ Menstruații rare, la mai mult de 35 de zile distanță
- ☐ Simptome de hiperandrogenism (acnee, căderea părului, pilozitate în locuri nedorite — buza superioară, bărbia, piept, abdomen, mameloane etc.)
- ☐ Ovare polichistice observate ecografic

Alte simptome comune care sugerează existența fermă a SOPC:

- ☐ Cicluri neregulate
- ☐ Anxietate, depresie
- ☐ Alimentație compulsivă
- ☐ Amenoree care persistă câteva luni
- ☐ Zone cutanate întunecate, cu textură catifelată, în jurul gâtului, la subsuori sau în zona inghinală
- ☐ Creșterea în greutate sau dificultatea de a slăbi
- ☐ Dificultăți în a rămâne însărcinată
- ☐ Necesitatea utilizării contraceptivelor pentru suprimarea unor simptome ca acneea sau dereglările ciclului

pot afecta capacitatea de funcționare în timpul zilei. Nu trebuie să te sperii, dar e important să știi că apneea în timpul somnului este, de asemenea, asociată unui risc crescut de accidente, hipertensiune arterială, obezitate și boli cardiovasculare. În plus, apneea provoacă rezistență la insulină, care, într-un ciclu vicios, perpetuează SOPC. Chiar dacă nu suferi de apnee nocturnă, SOPC dublează probabilitatea de a avea tulburări de somn — în special dificultatea de a adormi. Aproape 70% dintre femeile cu SOPC au o rezistență la insulină incompatibilă cu greutatea lor corporală.

În această boală, creierul continuă să transmită ovarelor să matureze foliculii, dar nivelurile ridicate de hormoni androgeni împiedică ovulația. Aproape 85% dintre femeile cu SOPC prezintă tulburări ale ciclului menstrual, menstruații neregulate și anovulație. Ciclurile menstruale sunt de obicei foarte lungi; unele femei nu au menstruație luni la rând, și sunt adesea dificile și dureroase. Acumularea cronică a mucoasei uterine cauzată de o frecvență scăzută a menstruațiilor (opt sau mai puține menstre pe an) crește riscul de apariție a cancerului endometrial, iar menoragia sporește riscul de anemie. Un studiu efectuat în 2015 a arătat că în rândul femeilor care suferă de SOPC infertilitatea este de zece ori mai frecventă, subfertilitatea este o consecință comună, iar riscul de avort spontan este cu 20–40% mai ridicat.

De asemenea, insulina determină organismul să stocheze grăsime corporală, motiv pentru care e greu să slăbești. Deoarece este asociată și problemelor de greutate, această afecțiune poate avea un impact teribil asupra imaginii de sine. Pe lângă aceasta, modificările inflamatorii și hormonale asociate SOPC provoacă anxietate, depresie, și dezvoltarea unei percepții negative a propriului corp, ca să nu mai vorbim de problemele cauzate de căderea părului și acnee, mult mai greu de rezolvat. Apropo de greutate, SOPC nu afectează doar femeile supraponderale. Cu toate acestea, umilirea persoanelor supraponderale, o practică prezentă în lumea medicală convențională poate provoca reticență atunci când un medic recomandă dietă și sport pentru scăderea în greutate și starea de bine, în timp ce la femeile slabe e posibil ca SOPC să treacă nedepistat sau să fie respins ca diagnostic — atât este de răspândită convingerea că e o boală a „femeii grase".

Recent, s-a dovedit că acest sindrom poate fi o cauză a tulburării de alimentație compulsivă, o problemă care afectează milioane de femei, și care dezvoltă o relație traumatizant de dificilă cu hrana. Incapabile să-și controleze apetitul, femeile se învinovățesc de „slăbiciune" și lipsă de voință, când în fapt boala le cauzează simptomele.

SOPC este, de asemenea, asociat hipotiroidismului subclinic, creșterii titrului de anticorpi tiroidieni, și

a unui risc mult mai ridicat de a face și alte afecțiuni autoimune, peste jumătate din femeile cu SOPC dezvoltând sindrom metabolic sau diabet până la vârsta de 40 de ani. Mai crește, de asemenea, și riscul apariției unei serii de dezechilibre ale colesterolului, afectând aproape 70% dintre femeile cu SOPC netratat, precum și incidența bolii ficatului gras, iar ca o consecință a tuturor acestor probleme metabolice, riscul de atac de cord este de patru până la șapte ori mai mare. Potrivit unui studiu efectuat în 2015 și publicat în *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, femeile diagnosticate cu SOPC au un risc de două ori mai mare să fie spitalizate pentru boli de inimă, diabet, probleme mentale, tulburări de reproducere și cancer uterin.

Este o mare problemă să nu fii examinată corespunzător sau să fii tratată doar cu produse farmaceutice. Pentru menținerea sănătății pe termen lung e esențial să depistezi cauzele fundamentale și să tratezi simptomele asociate. Vestea minunată este că SOPC este o afecțiune reversibilă, iar Planul Inteligenței Hormonale e special conceput să-ți vină în ajutor!

ENDOMETRIOZA

Endometrioza este una dintre cele mai frecvente afecțiuni hormonale. Afectează una din zece femei — aproximativ 176 000 000 dintre ființele umane de pe planetă. Poate debuta în adolescență, în jurul vârstei de 20 de ani, sau mai târziu. În ciuda statisticilor covârșitoare, durează în medie 10 ani ca o femeie să primească diagnosticul adecvat.

În prezent, însă, multe femei lipsesc de la școală, serviciu sau își tempereazā aspirațiile profesionale. Deoarece poate afecta fertilitatea sau provoca femeii dureri extreme încât să apeleze la histerectomie înainte de a avea un copil, endometrioza poate împiedica maternitatea. De asemenea, durerea endometrială determină femeile să consume o gamă vastă de medicamente, inclusiv narcotice, și adesea suferă multiple intervenții chirurgicale.

Definiție: În această boală, țesutul care acoperă în mod normal interiorul uterului crește în afara acestuia, de obicei pe ovare, intestin sau mucoasa pelviană. Urmând tiparul endometrial normal, el se îngroașă, se descompune și se regenerează la fiecare ciclu menstrual. Această regenerare e similară menstruației, numai că sângele din cavitatea abdominală rămâne captiv, iritând țesutul înconjurător, provocând în cele din urmă formarea de țesut cicatricial și aderențe. Acest lucru poate provoca disconfort sau durere cronică abdominală și pelviană, constipație și probleme urinare sau de fertilitate. Endometrioza este clasificată în patru etape în funcție de extinderea și răspândirea leziunilor în corp. În ciuda interferenței majore cu fertilitatea în formele ei mai agresive, etapele bolii și severitatea simptomelor nu sunt

AUTOEVALUARE PENTRU ENDOMETRIOZĂ

Dacă ai în mod regulat simptomele pe care le voi enumera mai jos, este posibil să suferi de endometrioză. Durerea menstruală și durerea pelviană cronică se manifestă la 20-90% dintre femeile care primesc, în cele din urmă, acest diagnostic. Un diagnostic definitiv necesită o probă de biopsie obținută prin intervenție chirurgicală laparoscopică. Dacă ai simptome prezumtive, nu este esențial să obții un diagnostic formal decât dacă intenționezi să urmezi un tratament chirurgical. Endometrioza poate fi (rareori) asimptomatică, caz în care e depistată numai atunci când femeia are o problemă de fertilitate.

Simptomele endometriozei includ:

- ☐ Menstruații dificile
- ☐ Dureri de spate puternice în timpul menstruației
- ☐ Crampe între menstruații
- ☐ Cheaguri în sângele menstrual
- ☐ Greață, vărsături sau dureri abdominale, în special în timpul menstruației
- ☐ Crampe abdominale însoțite de diaree și / sau constipație
- ☐ Dureri intestinale sau urinare
- ☐ Durere în timpul sexului, în special la penetrare
- ☐ Durere pelviană care se agravează după actul sexual sau după o examinare pelviană
- ☐ Dureri lombare sau în partea posterioară a picioarelor, mai severe, de regulă, în timpul menstruației
- ☐ Depresie
- ☐ Dificultatea de a rămâne însărcinată
- ☐ Durere la ovulație
- ☐ Arsură la nivelul pelvisului, senzație care nu se limitează la perioada menstruației
- ☐ Sângerări la defecare sau la contact sexual, în special în perioada menstruației
- ☐ „Durere reflexă", în special la nivelul omoplaților sau deasupra claviculei
- ☐ Abdomen balonat sau umflat
- ☐ Sindromul intestinului iritabil
- ☐ Simptome urinare — frecvență crescută, senzație de necesitate de urinare sau durere la urinare
- ☐ Alergii, astm, migrene sau o afecțiune autoimună (de exemplu, boală tiroidiană, artrită reumatoidă, lupus, boala celiacă, psoriazis, scleroză multiplă)
- ☐ Fibromialgie
- ☐ Senzație de oboseală sau de rău, în special în preajma perioadei menstruale

Deoarece endometrioza este asociată unei predispoziții genetice, dacă mama sau sora ta suferă de această boală, probabil o ai și tu. Protocolul Avansat pentru endometrioză se găsește la pagina 363. Dacă ai simptome moderate până la severe, îți recomand să introduci acele recomandări în planul de bază, de la bun început.

neapărat corelate. Etapele sunt mai degrabă o clasificare utilă în scopuri chirurgicale.

Importanța: Impactul acestei boli poate fi grav. Femeile cu endometrioză ajung deseori la camera de urgență în agonie. Chiar și o formă moderată a bolii poate perturba activitatea sexuală, cariera, școala — viața în general! Femeile recurg la operații chirurgicale multiple, dar, dacă acestea nu sunt efectuate corect, leziunile se dezvoltă din nou, iar intervenția chirurgicală poate adăuga cicatrici și aderențe inutile. Probabilitatea prescrierii de substanțe opioide în doze mari și a utilizării acestora concomitent cu benzodiazepine este de trei ori mai ridicată la femeile cu endometrioză decât la cele care nu suferă de această afecțiune. Cele mai multe dintre ele nici nu sunt avertizate că utilizarea simultană a opioidelor și benzodiazepinelor crește de zece ori riscul supradozajului!

Endometrioza nu afectează doar sistemul endocrin. Este o afecțiune cronică inflamatorie, care declanșează modificări complexe asupra sistemului imunitar și erori de funcționare determinându-l să producă în exces substanțe și agenți inflamatorii (celule ucigașe naturale, un tip de celule albe sangvine, componente ale imunității naturale) care provoacă leziuni tisulare. De asemenea, celulele care repară, de obicei, daunele sistemice nu-și mai îndeplinesc funcția; în loc să elimine celulele deteriorate, ele provoacă alte procese inflamatorii și leziuni! Celulele bune devin „corupte", comportându-se ca acelea de care în mod normal ar trebui să ne protejeze!

Această funcție imună modificată precum și inflamația cronică provoacă femeilor cu endometrioză un risc mai mare de dezvoltare a altor afecțiuni, cum ar fi: eczeme, alergii, astm, afecțiuni autoimune și sindromul oboselii cronice. Inflamația cronică și modificările funcției imune sunt asociate unei varietăți de tipuri de cancer, iar drept urmare femeile care suferă de endometrioză au și un risc mai mare de a dezvolta atât cancer ovarian, cât și cancer de sân. Endometrioza poate deteriora trompele uterine sau ovarele, provocând probleme de fertilitate, deși majoritatea femeilor cu endometrioză ușoară până la moderată vor putea, totuși, rămâne însărcinate fără tratament. Femeile cu endometrioză sunt predispuse la migrene, durere sau disconfort. Știu că sunt lucruri înfricoșătoare, dar reține că îți împărtășesc aceste lucruri ca să știi cât de important este să preiei controlul sănătății tale dacă știi sau bănuiești că ai endometrioză. Și este dramatic faptul că medicilor le scapă acest diagnostic atât de des, ani la rând în cazul unora, când stabilit devreme ar putea ajuta la prevenirea și reversibilitatea daunelor.

Ce rol au hormonii noștri în această poveste? Concomitent cu creșterile ciclice ale nivelului de estrogen, crește și proliferarea țesutului endometrial în interiorul și în exteriorul

uterului. Acest țesut este alimentat de estrogen. Asemenea învelișului endometrial normal, eliminat la menstruație, și acest țesut se elimină, oriunde s-ar depune el în corp — numai că atunci când e localizat în abdomen sau alte zone (poate invada aproape orice parte a corpului — chiar și plămânii sau sinusurile) sângele acționează ca un iritant major, provocând în timp deteriorarea țesuturilor din jur, cicatrici și aderențe, precum și apariția multor simptome conexe, inclusiv durerea. Conexiunea cu estrogenul explică de ce endometrioza nu apare înainte de pubertate și de ce simptomele se estompează după menopauză, când scade producția de estradiol, cea mai puternică formă de estrogen.

Progesteronul joacă un rol interesant: ca regulator al sistemului imunitar, el suprimă hiperactivitatea

ADENOMIOZA: SORA ENDOMETRIOZEI

Adenomioza nu este pe deplin înțeleasă, dar se consideră a fi înrudită cu endometrioza. Principala diferență este că în adenomioză, țesutul endometrial nu crește în afara uterului, ci în stratul muscular uterin, ceea ce poate face ca tratamentul medical, în special opțiunile chirurgicale, să fie mai dificile, un motiv în plus de a lua în considerare o abordare mai naturală ori de câte ori este posibil.

acestuia, uneori, chiar autoimunitatea. Dar țesutul endometrial este *rezistent* la progesteron (ca rezultat al inflamației cronice subiacente a țesutului endometrial). În consecință, suprimarea funcției imune nu are loc.

Dar cine determină acest lanț de evenimente? Endometrioza este o „furtună perfectă" cu rădăcini care depind de mai mulți factori — imunitate alterată, creștere dezechilibrată, semnalizare endocrină anormală și factori genetici. Cele mai recente dovezi științifice arată că în cazul anumitor femei, erorile de semnalizare imună și endocrină sunt predeterminate de factorii de mediu la care au fost expuse mamele lor în timpul sarcinii sau chiar înainte de a rămâne însărcinate. De asemenea, boala este asociată unei game vaste de factori declanșatori care pot apărea în orice moment al vieții (afectând funcția imună și activitatea hormonală), de exemplu, modificări ale microbiomului, expuneri la toxine etc. Există, de asemenea, mulți factori cunoscuți — cum ar fi cei nutriționali și alimentari, expunerea la anumite toxine de mediu și unele afecțiuni interesante asociate activității intestinale, după cum vei afla în Partea a II-a a cărții.

PROBLEMELE DE FERTILITATE

Când sarcina se lasă așteptată mai mult decât era preconizat, e posibil să se instaleze panica. În Statele Unite, problemele legate de fertilitate

AUTOEVALUAREA FERTILITĂȚII

Simptomele care indică riscul apariției problemelor de fertilitate sunt:

- ☐ Fază luteală scurtă (sub 12 zile)
- ☐ Cicluri menstruale scurte sau lungi
- ☐ Absența ovulației
- ☐ Absența mucusului cervical ovulator
- ☐ Amenoree hipotalamică
- ☐ SOPC
- ☐ Endometrioză
- ☐ Hipotiroidism
- ☐ Insuficiență ovariană prematură (IOP)
- ☐ Premenopauză

afectează cel puțin 75 de milioane de femei, circa 12% dintre femei.

Definiție: Problemele de fertilitate sunt definite ca incapacitatea de a concepe după douăsprezece luni de act sexual regulat fără contracepție la femei cu vârsta sub 35 de ani, sau după șase luni de raport sexual regulat fără contracepție la femeile de peste 35 de ani. Voi folosi termenii **subfertilitate** și **probleme de fertilitate** pentru a descrie problemele de reproducere (exceptând cazul în care s-a dovedit că o femeie este incapabilă din punct de vedere medical să aibă un copil). Infertilitatea propriu-zisă are o incidență foarte mică, afectând cel mult 2% dintre cupluri.

Importanța: Fertilitatea este un indiciu important al stării noastre de sănătate. Medicamentele umplu golul a ceea ce nu poate fi explicat de medicina convențională. De exemplu, știm că problemele de fertilitate sunt în proporție de 10% provocate de factori „invizibili" care contribuie, de asemenea, și la cauzele cunoscute. Aceste probleme „neidentificate" includ: deficiențe dietetice și nutriționale, inflamații cronice, stres, boli profesionale sau provocate de mediu, fumat, medicamente printre care și ibuprofenul, sau subfertilitatea din perioada imediat următoare renunțării la pilula contraceptivă, ca să amintesc doar câteva. În activitatea mea medicală, îmi place să mă preocup de îngrijirea fertilității și rareori tratez infertilitatea în sine. Mai degrabă ajut femeile să-și hrănească toate ecosistemele pentru a avea o sănătate optimă, adică zona de unde apar, de obicei, miracolele.

FIBROMUL UTERIN

Definiție: *Leiomiomul uterin*, sau fibromul, este o excrescență benignă a țesutului muscular uterin. Mărimea variază de la microscopică la dimensiunea unui grepfrut, sau chiar mai mare. Fibroamele cresc izolat sau în grupuri și se pot

CÂND DEVINE O PROBLEMĂ ÎNCERCAREA NEREUȘITĂ DE A RĂMÂNE ÎNSĂRCINATĂ?

Statistic, între 70 și 85% dintre femeile aflate la vârste fertile care încearcă să procreeze vor rămâne însărcinate în decurs de 12 luni. Dacă actul sexual are loc de două ori pe săptămână, aproximativ 89-95% dintre cuplurile cu vârste cuprinse între 30 și 39 de ani vor putea concepe în 24 de luni. Dintre cuplurile care încă mai încearcă să conceapă după 12 luni, chiar și în cazul unui diagnostic de infertilitate, rata de succes se ridică la circa 63%. Așadar, dacă te-ai străduit să rămâi însărcinată și nu ai depășit aceste termene, e posibil să fii fertilă și nu îți recomand să te consideri sterilă, deocamdată. Urmează timp de șase luni Planul Inteligenței Hormonale și sfaturile din Capitolul 15 pentru a facilita fertilitatea naturală și procrearea, deoarece cu cât ești mai sănătoasă și mai pregătită din punct de vedere nutrițional când rămâi gravidă, cu atât este mai bine pentru bebeluș. Dacă încerci de mai mult timp, și chiar se impun analize de fertilitate, te rog să-ți păstrezi optimismul. Am ajutat multe femei să rămână însărcinate de-a lungul anilor, iar protocoalele pe care le împărtășesc în această carte au fost îmbunătățite pe parcursul a zeci de ani de practică medicală.

La femei, cele mai frecvente dintre cauzele cunoscute ale infertilității sunt: anovulația (care poate fi provocată de SOPC, amenoree hipotalamică, etc.) sau un nivel scăzut de progesteron (lucru care împiedică pregătirea optimă a endometrului pentru implantare), dar în proporție de 30% cauzele rămân complet necunoscute din punct de vedere medical. Acest lucru te poate lăsa cu convingerea devastatoare că s-au terminat soluțiile sau că nu poți face nimic, dar există atât de multă speranță! Statistic, majoritatea femeilor reușesc să conceapă în cele din urmă.

Reține, în proporție de 30 până la 50% factorii masculini sunt responsabili de eșecul conceperii unui copil. Problemele de fertilitate masculină au crescut din pricina tulburărilor endocrine provocate de mediu, lucru despre care vom vorbi în Partea a II-a a cărții. Dacă încerci să rămâi însărcinată, partenerul ți se poate alătura în călătoria Planului Inteligenței Hormonale, îmbunătățindu-și regimul nutrițional și reducând, pentru început, nivelul sarcinii toxice corporale provocate de mediu.

dezvolta într-o varietate de zone ale uterului sau colului uterin.

Importanța: Dacă ți se părea că fibromul este o problemă a uterului „bătrân", te înșelai. Fibroamele încep să apară în jurul vârstei de 20, de 30 sau 40 de ani, când avem niveluri mari de estrogen care stimulează

AUTOEVALUAREA FIBROMULUI UTERIN

Dacă prezinți în mod regulat următoarele simptome, ai putea avea fibroame. Sunt similare cu simptomele endometriozei, prin urmare fă-ți autoevaluarea și în cazul acesteia. Este, de asemenea, posibil, să ai ambele afecțiuni simultan.

Simptomele includ:

- ☐ Menstruații dificile
- ☐ Crampe menstruale severe
- ☐ Sângerări între menstruații
- ☐ Senzație de balonare la nivelul abdomenului inferior
- ☐ Durere în timpul raportului sexual
- ☐ Dureri de spate
- ☐ Constipație
- ☐ Durere abdominală
- ☐ Urinări dese, senzația necesității de urinare sau dificultăți la urinare

Vezi Protocolul Avansat pentru Fibromul Uterin de la pagina 379.

dezvoltarea lor. Majoritatea femeilor au deja fibroame mici în curs de dezvoltare. În premenopauză sunt suficient de mari ca să provoace simptome, dacă nu au făcut-o până atunci, de aceea au reputația de probleme ale femeilor bătrâne. Una din trei femei prezintă simptome — sângerări uterine anormale, durere sau tensiune pelviană, necesitatea crescută de a urina — care pot afecta fertilitatea și sarcina. Fibromul uterin este una dintre cele mai comune cauze ale recomandării histerectomiei, cu exepția cancerului.

Nu voi prezenta totalitatea nuanțelor, tipurilor și zonelor de localizare a unui fibrom, dar vreau să subliniez că, deși de multe ori are o componentă genetică, el poate avertiza că în ecosistemele tale hormonale se întâmplă ceva — de obicei un nivel anormal al glicemiei / insulinei și un nivel crescut de estrogen. De asemenea, nu vreau să ajungi să faci histerectomie în jurul vârstei de 50 de ani, când ai putea să previi apariția fibromului luând măsuri chiar acum.

BUFEURI, USCĂCIUNE VAGINALĂ, LIBIDO SCĂZUT — LA ORICE VÂRSTĂ

Definiție: Menopauza este încetarea completă a ciclurilor menstruale, o etapă naturală cu care se vor confrunta toate femeile, de obicei în jurul vârstei de 50 de ani. Premenopauza este perioada de tranziție către menopauză, iar *insuficiența ovariană primară* (IOP) este o disfuncție ovariană care apare în jurul vârstei de 42 de ani și determină instalarea prematură a menopauzei.

AUTOEVALUAREA PREMENOPAUZEI ȘI MENOPAUZEI PREMATURE

Cum știi dacă te afli în premenopauză sau dacă te confrunți cu o menopauză prematură? Simptomele sunt aceleași, doar momentul este diferit.

Simptomele includ:

- ☐ Bufeuri, transpirații nocturne
- ☐ Menstruații neregulate sau lipsa menstruației
- ☐ Uscăciune vaginală, durere în timpul actului sexual
- ☐ Infecții recurente ale vezicii urinare
- ☐ Tulburări de somn
- ☐ Scăderea apetitului sexual
- ☐ Schimbări de dispoziție, depresie, anxietate
- ☐ Creșterea în greutate cu depuneri de grăsime în jurul taliei
- ☐ Schimbarea formei sau volumului sânilor (pot crește sau se pot micșora)
- ☐ Scăderea densității osoase (fracturi, scăderea în înălțime) — medicul poate confirma acest lucru prin testarea densității osoase.

Importanța: Pe măsură ce înaintăm în vârstă, funcția noastră ovariană intră în declin natural; producem mai puțin estrogen și progesteron și nu mai avem ovulații. Acest declin are loc după vârsta de 35 de ani, iar simptomele devin evidente după vârsta de 40 de ani, în funcție de starea de sănătate și rezerva ovariană, etapă care poartă numele de premenopauză. Absența menstruației, mai ales când e însoțită de bufeuri, transpirații nocturne, insomnie, apetit sexual scăzut, uscăciune vaginală, depresie, anxietate și probleme de memorie, pot fi semne ale premenopauzei și se datorează disfuncției ovariene. Acest lucru poate fi depistat dacă analizele de fertilitate indică o rezervă ovariană scăzută. De ce se întâmplă acest lucru? În Partea a II-a acestei cărți există un întreg capitol dedicat!

Insuficiența ovariană primară prezintă factori de risc majori, printre care îmbătrânirea prematură și un risc ridicat de osteoporoză, boli cardiace și demență mai târziu în viață. Dar chiar dacă simptomele deranjante ale femeilor aflate în premenopauză naturală — bufeuri deosebit de severe — sugerează un risc ridicat de atac de cord, declin cognitiv și cancer de sân, în Capitolul 11 voi prezenta anumite strategii de îngrijire în scopul restabilirii funcției ovariene și chiar a inversării menopauzei premature. Indiferent de vârstă, cu cât ovarele sunt mai sănătoase, cu atât declinul fertil apare mai târziu și speranța de viață este mai mare.

De ce ciclul menstrual și simptomele ne oferă atât de multe indicii?

Îți amintești cum la începutul cărții ți-am spus că „totul este conectat"? Este un adevăr, și de aceea hormonii ne oferă atât de multe indicii legate de sănătate și mediul în care trăim. Asemenea orchestrei despre care am vorbit în capitolul anterior, când dirijorul nu conduce corect simfonia, când un instrument e dezacordat sau un instrumentist nu respectă tempoul, o simfonie armonioasă se poate transforma într-un zgomot discordant.

Poate părea bizar că o unică abordare poate soluționa atât de multe dezechilibre și afecțiuni hormonale, dar realitatea este că toate cele cu care ne confruntăm în prezent sunt rezultatul unui set comun de factori. Aceștia se adaugă predispozițiilor genetice și așa apar dezechilibrele cu care te confrunți acum.

De aceea, ignorarea lor, speranța că vor dispărea de la sine sau suprimarea lor cu medicamente, intervenții chirurgicale și proceduri care nu abordează rădăcinile problemei nu sunt soluții viabile. Sănătatea hormonală este oglinda sănătății în general — sănătatea fizică, emoțională, pishică și spirituală, toate sunt influențate de mediul în care trăim. Când le examinezi global, vei avea imaginea de ansamblu a ecologiei corpului tău. În loc să încerci să „scapi de problema asta hormonală nenorocită!" aș vrea să te întrebi: *Ce modificări pot face mediului meu interior și exterior ca să-mi pot susține sănătatea?*

Ideea de bază este că sistemul tău hormonal nu ar trebui să se confrunte niciodată cu probleme cronice sau recurente, nu ar trebui să ai niciodată dureri (bine, desigur, contracțiile din timpul travaliului sunt o excepție — și sunt al naibii de puternice!). De asemenea, nu ar trebui să ai niciodată schimbări severe de dispoziție, pofte, balonări, dureri de cap, tulburări ale somnului, sau mai știu eu ce! A fi femeie nu ar trebui, sub nicio formă, să însemne o diminuare a calității vieții!

Infuzia de hormoni nu e suficientă

N-ar fi grozav ca dezechilibrele hormonale să fie remediate cu niște praf hormonal de zână, sau măcar pastile și suplimente care să te readucă rapid la nivelul „standard"? Din păcate, chiar dacă medicamentele pot fi temporar utile în cazul unor simptome severe, tratamentul hormonal a eșuat în mare măsură să se dovedească eficient în majoritatea afecțiunilor ginecologice — și aproape întotdeauna cu un preț: efecte secundare riscante. Dar mai există un motiv pentru care strategia infuziei de hormoni nu funcționează: multe dintre afecțiunile despre care presupunem că sunt cauzate de dezechilibre hormonale sunt mult mai

complexe decât o simplă scădere sau creștere a nivelului unui hormon. Și un adevăr șocant: știința și medicina convențională nu cunosc cu certitudine cauzele majorității afecțiunilor ginecologice abordate în această carte! De aceea e atât de important să-ți extinzi orizontul dincolo de limitele medicinei convenționale în privința vindecării dezechilibrelor hormonale, adoptând o viziune științifică mai largă, cu o abordare ecologică globală. Doar așa vom găsi răspunsurile pe care le căutăm.

Sindromul premenstrual, de exemplu. Știm ce este și ce îl declanșează. Un dezechilibru hormonal, nu? Măcar de-ar fi atât de simplu! Majoritatea studiilor constată că nivelurile hormonale sunt, de obicei, normale la femeile care suferă de sindrom premenstrual. Din motive încă necunoscute, aceste femei par să aibă o *reacție* anormală la progesteron și neurotransmițătorul „fericirii", serotonina. De aceea, administrarea de progesteron nu „vindecă" sau nu ameliorează sindromul premenstrual. Toate nivelurile hormonale pot fi în parametri normali, dar dacă organismul tău nu le răspunde în mod corespunzător, nu te ajută cu nimic. Știm, totuși, că hormonii de stres, expunerile de mediu și factorii nutriționali pot provoca sau agrava sindromul premenstrual, iar anumite medicamente antidepresive care stimulează serotonina, vitamina B6 sau exercițiile fizice îi ameliorează simptomele, adesea substanțial. Acest lucru se poate datora faptului că respectivele schimbări stimulează mai degrabă răspunsul hormonal, nu producția de hormoni.

SOPC este un alt exemplu de afecțiune hormonală care nu e doar hormonală. Deși nivelul ridicat de testosteron are un rol major în suprimarea ovulației, și implicit scăderea nivelului de progesteron și manifestarea simptomelor fizice evidente, SOPC este rezultatul unui set complex de factori, printre care și rezistența la insulină, care pot fi rezultatul alimentației, obezității, stresului, dezechilibrelor microbiomului, expunerilor la factori de mediu sau inflamației cronice.

Chiar și **libidoul scăzut,** pe care majoritatea medicilor, inclusiv cei care practică medicina holistică, îl consideră efect al unui dezechilibru hormonal, atribuit de regulă nivelului scăzut de estrogen sau progesteron, se poate datora unei serii de factori congruenți, care nu au nicio legătură cu dezechilibrele hormonale. Spre exemplu, libidoul scade și atunci când suntem epuizați sau stresați. Poate fi declanșat de o traumă sexuală, probleme legate de imaginea corporală sau de relație. Poate fi pur și simplu o chestiune de lipsă de încredere în sine. Cercetările efectuate de dr. Lorraine Dennerstein arată că sentimentul unei femei față de partener și nivelul de satisfacție în relație influențează dorința sa sexuală mai mult decât schimbările hormonale ale menopauzei. De fapt, cercetările arată că

hormonii sunt cel mai puţin vinovaţi de scăderea libidoului la femeile de orice vârstă și că fericirea, calitatea relaţiei și convingerile legate de sex și dorinţă joacă un rol mai mare în nivelul libidoului decât hormonii.

Toate aceste afecţiuni se dezvoltă pe căi comune, coincidente în organismul tău, iar între toate sistemele din corp există o conversaţie continuă. Sistemele imunitar, nervos, metabolic și digestiv sunt, de asemenea, influenţate de factori externi — stres, toxinele din mediu, nutriţie, sănătatea microbiomului, etc. De aceea majoritatea abordărilor convenţionale și chiar „alternative" ale sănătăţii hormonale care se bazează pur și simplu pe testarea nivelului hormonilor și tratamente cu medicamente hormonale — chiar și cele așa-zis bioidentice „naturale" — nu sunt suficiente pentru a remedia ceva mult mai complex decât o „problemă hormonală".

Inteligenţa Hormonală este un nou mod de relaţionare cu ciclurile și simptomele tale și cu mediul în care trăiești. Cred că orice femeie are puterea de a-și restabili echilibrul și sănătatea. Învăţând să-ţi folosești inteligenţa hormonală naturală, îţi poţi regla mai repede sănătatea hormonală. Dar, înainte de a începe planul care ÎŢI VA SCHIMBA VIAŢA, vreau să știi cât de incredibil și special este deja corpul tău și cât de important e să devii propriul vindecător.

Ești cea mai bună vindecătoare a corpului tău

„Îți trebuie ani de zile să te dezveți de prejudecata că a fi femeie e un lucru de compătimit."

— Amy Poehler

Zece ani de pregătire medicală ar putea însemna că medicul tău cunoaște anatomie și fiziologie mai bine decât tine, dar *tu* te cunoști mai bine decât oricine altcineva. La urma urmei, câți ani de antrenament ai în ce te privește? Până acum, cel puțin câteva decenii! Unul dintre cei mai importanți pași pe care îi poți face în recuperarea sănătății tale hormonale este să-ți cunoști corpul și să ai încredere în intuiția ta. Dar acest lucru este greu după secole întregi de respingere medicală și științifică a emoțiilor noastre, a intuiției și a înțelepciunii corpului.

Privind în urmă la istoria sănătății femeilor, nu mai departe de câteva secole, descoperim că vindecarea a fost cândva chiar în mâinile noastre. La sfârșitul secolului al XVIII-lea, însă, lucrurile s-au schimbat. Medicina a devenit o profesie care nu numai că respingea în mod sistemic femeile ca vindecătoare, interzicându-le pregătirea, dar le și îngreuna activitatea. Medicina a devenit domeniul bărbaților, iar procesele naturale ale corpului femeii au devenit ținta principală a tratamentelor. Nu putem, și nici nu am vrea să ne întoarcem în timp, dar putem aduna toate aceste cunoștințe (vechi și noi — înțelepciune și știință) într-o singură nouă medicină pentru femei care să cuprindă ce e mai bun din aceste lumi. Și, ca să putem evita tratamentul excesiv, trebuie să dobândim mai multă suveranitate asupra sănătății noastre și să facem pace cu corpul nostru.

Vreau să te ajut să te explorezi la un nivel mai profund, să-ți accesezi

intuiția și să-ți recapeți convingerea că trupul tău are capacitatea de a-și restabili sănătatea, că medicamentele pe care ni le oferă natura te ajută să te vindeci și că ai abilitatea de a-ți recupera sănătatea, indiferent cât de descurajată ai fi astăzi. Clarissa Estes Pinkola, autoarea bestsellerului *Women Who Run With the Wolves*[1], a numit acest lucru „săpături psihoarheologice în subpământeanul feminin", adică recuperarea intuiției noastre naturale. De asemenea, consider că este o recuperare a înțelepciunii noastre vindecătoare. Am văzut de atâtea ori cum cultivarea acestei mentalități poate dezlănțui o forță internă puternică, activând potențialul corpului de a se vindeca. Reechilibrându-ne hormonii, reparăm o serie de componente ale peisajului nostru interior ca femei. Uneori e nevoie să devii o amazoană recuperându-ți propria sănătate — să fii sfidătoare și nonconformistă, să fii dispusă să distrugi tabuuri și să pui la îndoială noțiunea aproape sacră că medicina convențională este singura opțiune de succes, eficientă sau chiar cea mai sigură, și să ai o încredere de neînvins în puterea propriului corp. Te încurajez să te trezești din iluzia că medicii sunt zei, că au o putere mai mare sau că ne înțeleg corpul mai bine decât noi. Este o iluzie clădită pe secole de dominație, nu pe adevăr.

Reconectarea la instinctele noastre sălbatice

Cultura societății de azi nu ne ajută deloc să ne acceptăm, să ne iubim și să ne simțim cu adevărat confortabil în corpul nostru. Suntem învățate să ne deconectăm de la sinele nostru sălbatic și sacru. Să ne negăm sau să ne suprimăm puterea și instinctele naturale, suntem învățate să ne considerăm schimbările hormonale de dispoziție ca probleme care trebuie rezolvate, și nu ca mesaje care trebuie ascultate. Deconectate de la ritmurile naturii, ne separăm și de ritmurile inerente ale propriului corp. Redresarea echilibrului hormonal necesită armonizarea cu aceste ritmuri — cronobiologia noastră, despre care vom vorbi în curând — și cu natura feminină, sălbatică și neîngrădită, despre care voi povesti mai multe în acest capitol.

Toate avem o latură ascunsă, suprimată de roluri stereotipe care au subjugat femeile secole la rând, ținându-ne departe de adevărata libertate și expresie a unicității noastre. Sentimentele tale nu sunt nemotivate — și nu e suficient să le respingi sau să te lași respinsă ca fiind „hormonală". Orice ar reprezenta simptomele tale — un apel al corpului tău pentru un echilibru hormonal mai bun, pentru mai mult echilibru în viață, sau un apel al sufletului tău pentru mai multă libertate, pasiune și creativitate, această carte te invită să te reconectezi cu corpul tău, focul

[1] *Femei care aleargă cu lupii*, carte apărută la editura Niculescu în 2017. (*N.r.*)

5 MODURI DE A-ȚI REVENDICA SĂLBĂTICIA

- Stai desculță afară timp de cinci minute, închide ochii, respiră profund și simte iarba de sub tălpi, solul și glorioasa Mamă Pământ.
- Întinde-te la sol și simte energia pământului cum circulă în corp și urcă până în creștetul capului.
- Ascultă o piesă muzicală cu ritm de tobe (ritmuri afro, caraibiene, muzică internațională) și dansează.
- Cultivă și îngrijește o plantă, pune flori la pervaz și urmărește-le ciclul de viață.
- Stai afară în lumina lunii, de preferat cu prietenele tale, și creați un ritual lunar sau, îndrăznesc să spun, ieșiți afară în următoarea noapte cu lună plină și dezlănțuiți-vă urlând din toți plămânii!

tău interior, pasiunea ta, SINELE tău. Te invită să slăvești ceea ce până acum a fost considerat *tabu*.

Cunoaște-ți feminitatea

Inteligența Hormonală ne reconectează, de asemenea, la „vechile obiceiuri" sau „înțelepciunea femeilor", eliminând zgomotul de fond și haosul vieții moderne, rușinea față de corpurile noastre, tabuurile despre vindecarea (și iubirea) de sine și slăvește abilitățile vindecătoare pe care femeile le-au avut dintotdeauna, chiar și atunci când au uitat de ele: misterele noastre, nașterea, plantele și multe altele. În interiorul tău există deja înțelepciune și putere. Te invit să-ți trezești sistemul interior de ghidaj — *femeia înțeleaptă din interior*, cum îi spun eu. Oricum ai prefera să-i spui, ea este vocea inteligenței tale hormonale, păzitoarea ecosistemelor tale. Cred că toate avem una, plină de viață și care așteaptă să-i auzim chemarea, pentru a reaprinde flacăra unității când abia mai pâlpâie. Pe măsură ce parcurgem acest program, îți voi arăta cum să te conectezi la această sursă de cunoaștere și la forța de vindecare a ciclurilor naturii, ca să îți poți recupera sănătatea hormonală odată pentru totdeauna.

Cum să obții asistența medicală pe care o meriți

Descifrarea meandrelor feminității presupune oare că nu vei avea nevoie niciodată de ajutor medical? Puțin probabil. Probleme complexe ca sindromul ovarelor polichistice, endometrioza sau provocările de fertilitate te pot determina să soliciți ajutor medical. Dar, înarmată cu informațiile și instrumentele oferite de această carte, nu trebuie să te mai simți neajutorată, respinsă, lipsită

de respect sau umilită. Ajutorul medical trebuie să implice bunătate. Respect. Lipsă de prejudecăți. Existența simptomelor pe care le ai trebuie recunoscută. Și ar trebui să ți se ofere o gamă largă de soluții utile, sigure și eficiente, nu doar *medicație constantă*.

Așa cum ai înțeles deja, instituția medicală nu funcționează întotdeauna în favoarea ta. Dar poți lupta cu această realitate. Există o serie de opțiuni de vindecare de unde poți alege în funcție de severitatea simptomelor, de impactul lor asupra calității vieții tale, de nevoile tale într-un anumit moment și de eficiența și siguranța opțiunilor de tratament. Foarte puține femei pleacă de la o consultație medicală cu o părere mai bună despre corpul lor, mai bine informate despre ceea ce li se întâmplă sau cu sentimentul că sunt respectate.

În următoarea secțiune îți ofer câteva instrucțiuni pentru a te ajuta să-ți îngrijești sănătatea, să găsești cel mai bun furnizor de servicii medicale și să obții îngrijirea pe care o meriți și de care ai nevoie. Iată șase

SLĂVEȘTE-ȚI PÂNTECUL

Fie că ai uter, fie că ai suferit o histerectomie din motive medicale, te invit să consideri că încă îl mai ai, un tron divin situat în abdomenul tău.

Aprinde o lumânare, dacă dorești, sau chiar niște tămâie, dacă preferi (eu da, cu siguranță!), deși nu este necesar. Acum, așezată sau întinsă confortabil, cu ochii închiși, așază-ți palmele una peste cealaltă, chiar deasupra osului pubian și așteaptă ca zona să se încălzească puțin. Rămâi în liniște un moment pentru a aduce un omagiu puterii transformatoare și înnăscute a corpului tău — în orice etapă a vieții ai fi, oricare ar fi starea corpului, hormonilor sau sănătății tale. Simte cum circulă această căldură dinspre mâini spre abdomen și înapoi, într-o undă continuă, pulsatilă. Acum lasă-te cuprinsă de această senzație la un nivel și mai profund, concentrându-te doar asupra fluxului și refluxului natural de energie.

Pe măsură ce continui să te relaxezi, observă-ți emoțiile. Simți recunoștință? Tristețe? Durere? Bucurie? Putere? Suferință sufletească? Un amestec de senzații? Dacă ai făcut o cezariană, o histerectomie sau ai suferit un traumatism, îți poți direcționa căldura de vindecare spre pântec, sau spre uter (dacă nu ai făcut histerectomie)? Permite sentimentelor să iasă la suprafață, transmițându-ți dragoste în interior. Omagiază-ți pântecul și pe tine însăți pentru toate lucrurile pe care le-ați înfruntat împreună. Rămâi câteva minute în această stare. Acum freacă-ți palmele viguros, scutură-le de câteva ori și așază-le în zona inimii. Rămâi un minut în această stare. Apoi deschide ochii. Opțional, notează într-un jurnal ce ai simțit.

sfaturi pentru obținerea unor servicii medicale adecvate.

1. ALEGE O DOCTORIȚĂ

Datele sunt clare: femeile medic ascultă mai mult, te întrerup mai rar, fac mai puține greșeli, iar pacienții lor sunt în general mai fericiți și trăiesc mai mult. Ce-ar mai fi de spus?

2. NU UITA, TU DEȚII CONTROLUL

Nu trebuie să accepți niciun test sau tratament pe care nu vrei să-l faci și nu ar trebui să fii presată să iei o anumită decizie. Ai dreptul să spui „am să mă gândesc câteva zile și am să revin cu un răspuns". Ai voie să soliciți dovezi și date și să nu fii de acord. De asemenea, ai dreptul să ceri altă opinie — nu înseamnă că-ți „trădezi" medicul — o faci pentru propria sănătate și siguranță. Un medic ar trebui să înțeleagă acest lucru, mai ales când e vorba de decizii importante.

În privința recomandărilor, poți întreba:

- *Chiar* am nevoie de asta?
- Ce șanse sunt ca acest tratament să mă ajute și în ce măsură?
- Care sunt riscurile sau efectele secundare? Cât de probabile sunt? Sunt periculoase pentru sănătatea mea?
- Care sunt alternativele pe care le-aș putea lua în considerare, inclusiv monitorizarea și așteptarea, sau mai multe terapii naturale?

3. AI ÎNCREDERE ÎN TINE

Uneori e greu să ai încredere în tine, mai ales când medicul îți spune că ești bine. Din copilărie, suntem educate pe modelul „doctorul e Dumnezeu", „medicul știe mai bine". S-ar putea chiar să începi să pui la îndoială propria judecată. Dacă ai simptome care îți afectează starea de bine, dacă ceva a deviat de la linia de bază obișnuită sau dacă pur și simplu simți că nu ești în regulă, ai încredere în instincte și caută ajutor până când vei obține răspunsul corect.

4. SUSȚINE-ȚI CAUZA

Aici s-ar putea „ivi" amazoana din tine. Studiile arată că femeile au tendința de a „face pe plac medicului". Rareori spunem „nu, mulțumesc", încercăm să nu ne plângem și, prin asta, minimalizăm severitatea simptomelor și nu corectăm medicii atunci când ne interpretează istoricul medical în mod incorect. Dacă tu crezi că se întâmplă ceva, vorbește. Trebuie! Nimeni nu o poate face în locul tău și trebuie să te simți confortabil când îți spui opinia. Indiferent dacă te afli în biroul medicului de familie sau la camera de urgență, spune dacă ți se pare că nu ești în regulă, că nu ai de obicei acele simptome și că ai nevoie de asistență medicală adecvată. Nu pleca acasă fără un diagnostic. Trebuie, prin toate mijloacele, să te asiguri că ești luată în serios. În felul acesta devii propriul tău avocat calificat.

5. MERGI LA MEDIC ÎNSOȚITĂ

Mergi la medic însoţită de cineva, preferabil o femeie, o prietenă, cineva care nu se lasă intimidat de persoanele cu autoritate, și care îţi vrea binele. Oamenii pot avea un comportament neobişnuit în raport cu autoritatea. Am văzut situații în care o femeie merge la medic cu iubitul, doctorul este bărbat, iar iubitul și medicul devin aliați. O situație ciudată, așa că mergi însoţită de cineva în care ai încredere, iar dacă este femeie, e și mai bine.

6. ÎNVAȚĂ SĂ-ȚI DAI SEAMA CÂND E MOMENTUL SĂ-ȚI SCHIMBI MEDICUL

Uneori este posibil să fii nevoită să renunți la serviciile medicului tău. Dacă el nu-ți poate oferi ce ai nevoie, extinde-ți echipa sau caută alt medic. Meriți să fii respectată. Dacă medicul tău, sau oricare altul, este insensibil, condescendent, nu te ascultă, te face să te simțiți insignifiantă, invizibilă, nesigură, sau îți oferă ce ai nevoie după multe insistențe, înseamnă că nu practică medicina în mod corespunzător. Tocmai în astfel de situații se fac greșeli. Există statistici care arată că, atunci când medicii se grăbesc, nu sunt atenți. Când nu depun efortul de a stabili o bună relație medic-pacient, le scapă diagnostice importante.

Există, de asemenea, multe tipuri de terapeuți care pot veni în completarea asistenței medicale convenționale dacă lucrezi cu un medic care nu cunoaște terapiile care preferi să-ți însoțească planul de tratament sau dacă preferi abordări mai naturale. Vorbim de specialiști în acupunctură, nutriție, medicină naturistă, sau antrenori de sănătate, de conștientizare a fertilității, specialiști în tonificarea planșeului pelvian și fizioterapeuți. Dacă ai suferit traume în trecut, un psihoterapeut poate fi un membru prețios al echipei tale medicale.

Adoptă o mentalitate vindecătoare

Succesul în orice demers nou sau în schimbarea obiceiurilor vechi necesită o mentalitate de succes. Sportivii de performanță știu acest lucru. Uneori e greu să faci schimbări; alteori reușim, dar odată atins succesul suntem tentați să revenim la vechile tipare. Vreau să-ți ofer câteva sfaturi care te ajută să devii — și să te menții — motivată. Iată câteva lucruri de reținut pe parcursul planului de șase săptămâni.

PUNE-TE PE PRIMUL LOC

Chiar dacă e în firea ta să-i pui pe alții pe primul loc (un comportament dobândit în timp de majoritatea femeilor și de toate mamele!), a venit timpul să te concentrezi asupra ta. E momentul să iei decizia conștientă de a dedica acestui plan timpul

necesar obținerii rezultatelor. Din fericire, toate lucrurile pe care le presupune sunt minunate, așa că nu e prea greu! Deci, pregătește-te să te răsfeți în numele sănătății. O meriți și oamenii pe care îi iubești ar trebui să-și dorească și ei să te simți cât mai bine.

IUBEȘTE-TE

Am avut atât de multe paciente care nu se mai simțeau femei, sau cel puțin nu în măsura în care își doreau, din pricina unui diagnostic de SOPC, endometrioză, problemelor de fertilitate, a cancerului mamar, mastectomiei, extirpării ovarelor sau histerectomiei. Nimic din toate acestea nu ne face mai puțin întregi, mai puțin femei, imperfecte. Cei 30 de ani de experiență medicală m-au învățat un lucru atât de important, încât această carte nu ar fi completă dacă nu ți l-aș împărtăși: da, e normal să te simți frustrată, copleșită, dezamăgită sau tristă când nu te simți confortabil cu corpul tău sau să te întristezi când primești un diagnostic care nu se potrivește cu viziunea ta despre sine. Dar să fii în război cu corpul tău, să te urăști, să-ți dorești să fii altcineva, să-ți critici corpul — nimic din toate acestea nu-ți activează capacitățile de vindecare, ci te vor face să te simți și mai nefericită. Vindecarea începe când îți dai seama că ești o ființă umană întreagă, uimitoare, chiar dacă ai anumite simptome sau o afecțiune.

FII CURIOASĂ

Putem rămâne cu ușurință blocate într-o etichetă sau un diagnostic care ne-a fost atribuit. Pentru a ne vindeca sau iubi hormonii și unicitatea feminității pe care ei ne-o oferă, trebuie să renunțăm la autocritică și să devenim curioase cu privire la miracolul și posibilitățile pe care le avem atunci când încercăm ceva nou. Cum te simți când iei un mic dejun plin de proteine și grăsimi sănătoase în locul brioșei și cănii de cafea? Care este nivelul tău de energie la ora 10 dimineața? Dar la ora 16? Ce sfaturi îți sunt sau nu utile?

IA-O MAI UȘOR

Vindecarea dinspre interior spre exterior, redresarea hormonală nu este un eveniment de tipul „totul sau nimic“ care se petrece peste noapte. E nevoie de timp, vine cu pasul piticului, încet și constant ca rezultat al unor măsuri simple, luate treptat, care subtil și cumulativ, îți modifică fiziologia. Asta înseamnă că, deși îți cer să faci aceste modificări brusc, trebuie să avansezi într-un ritm care ți se potrivește și este realizabil. Sincer, de cele mai multe ori programele de sănătate sunt influențate de succesul cărților care promit rezultate rapide. Adică editorul meu ar fi fost în al nouălea cer dacă această carte s-ar fi intitulat „Redresarea totală a hormonilor în numai două săptămâni“. În lumea reală, însă, un ritm mai lent, schimbările efectuate treptat, într-o

DESPRE A FI FEMEIE: CE PĂRERE AI DESPRE CORPUL TĂU?

Einstein a spus: „Există doar două moduri de a-ți trăi viața. Primul — ca și cum miracole nu există. Al doilea — ca și cum totul e un miracol". Cercetările antropologice ne arată că, pe lângă faptul că atitudinile și convingerile noastre despre menstruație, naștere și menopauză sunt modelate de mediul cultural în care ne formăm, ele pot influența și modul în care le resimțim. Până acum, mesajele pe care ți le-ai însușit cu privire la menstruație, sarcină și naștere sau vârstă nu sunt, probabil, pozitive.

Ne formăm ideile despre propriul corp bazându-ne pe experiențele trecute sau mesajele perpetuate de mediul cultural căruia îi aparținem. Creierul și hormonii au o conexiune profundă și, ca atare, convingerile despre corpul nostru și despre ce înseamnă a fi femeie ne modelează biologia și modul în care ne percepem ciclurile, sângele, secrețiile, mirosurile, formele corpului. Puține femei au fost învățate că trupul e un organism puternic, capabil să se vindece și să se transforme. În schimb, ni s-a transmis că e un dezavantaj în a fi femeie, că fluxurile și refluxurile noastre hormonale sunt o povară, organele genitale — în cel mai bun caz, grotești, în cel mai rău caz, dezastre. Toate acestea te împiedică să ai o percepție pozitivă asupra corpului tău într-o lume care îi este potrivnică, și care are ca scop să ne facă să ne simțim permanent bolnave și dependente de salvatorii în halate albe.

Vom schimba această prejudecată aici și acum.

Folosește următoarea practică pentru a-ți depista convingerile subtile care te împiedică să-ți accesezi abilitățile de vindecare. Notează-ți răspunsurile la următoarele întrebări, răspunzând conform propriilor convingeri:

- Perspectiva mamei mele asupra propriului corp este / a fost ....
- Perspectiva mamei mele asupra menstruației este / a fost........................
- Perspectiva mamei mele asupra actului sexual este / a fost......................
- Perspectiva mamei mele asupra condiției de femeie este / a fost ....
- Istoricul ginecologic al familiei (mamă, mătuși, bunici paterne și materne) așa cum mi s-a transmis este ....
- Convingerile mele influențează capacitatea corpului meu de a se vindeca..
- Convingerile și încrederea în terapiile pe care le încerc sunt ....
- Ce (sau cine) îmi declanșează îndoielile sau convingerile despre capacitatea de vindecare sau tratamentele pe care le folosesc ....
- Convingerile despre simptomele mele și semnificația pe care le-o atribui sunt..

cronologie realistă, sunt mai durabile decât încercarea de a face totul dintr-odată sau, culmea, în doar șase săptămâni. Așadar, ia-o încetișor, simte-te bine pe parcursul acestui proces și, crede-mă, vei obține rezultate. Și când se vor face simțite, vei fi motivată să le menții.

REDEFINEȘTE SUCCESUL

Această carte nu conține un carnet de note. Nu vei fi penalizată. Suntem între noi: tu, persoana care dorești să ți se alăture, eu, cartea și călătoria ta. Nu trebuie să urmezi planul la virgulă pentru a reuși. Începe-l pur și simplu, și străduiește-te să-l respecți. Nu e o cursă sau vreun concurs și nu există premii pentru o participare ireproșabilă (în afară de faptul că te vei simți *spectaculos*!). Ideea mea este să nu te superi pe tine dacă nu reușești să-l urmezi la perfecțiune. Reamintește-ți de ce o faci, și *continuă*. Trebuie să te oprești și să o iei de la cap? E un stil de viață, nu o cursă de atletism.

SĂRBĂTOREȘTE-ȚI MICILE REUȘITE ȘI PROGRESE

În loc să te focalizezi asupra obiectivelor finale, recompensează-ți reușitele pe care le înregistrezi pe parcurs. Creierul tău iubește recompensele, pentru că îți pot menține atitudinea pozitivă și te pot inspira să continui. Recompensele validează eforturile pe care le depui pentru a-ți atinge obiectivele, fie ele și minore, așa că nu uita: Fără perfecționism! Îți recomand să-ți notezi reușitele la sfârșitul fiecărei zile și să introduci în plan câteva recompense (care nu implică alimente nesănătoase!) pentru motivație și amuzament. Recompensa poate fi ceva simplu, un moment în plus numai pentru tine, sau ceva mai elegant, o rochie nouă sau cizmele alea pe care puseseși ochii, să mergi să-ți faci pedichiura, un masaj sau o zi doar pentru tine în care să citești sau să-ți savurezi ceaiul în pace. Fiecare pas cu care avansezi e un progres și merită recompensat!

MERGI PE VAL

O întrebare care mi se adresează frecvent este „Cât durează până observ îmbunătățiri?“ Este versiunea adultă a întrebării „cât mai e până ajungem?“ pe care o pun copiii. Probabil că vei începe să observi schimbări în primele două săptămâni, în special la nivel de energie, digestie, somn și dispoziție. Schimbări semnificative vor apărea în circa șase săptămâni.

Rescrie-ți paradigma hormonală

Dacă pierzi frâiele corpului tău pentru o perioadă îndelungată vei ajunge să simți că nu-ți poți controla viața, viitorul sau fericirea. Multe dintre femeile care mă contactează

online din pricina problemelor de sănătate (unele îmi devin paciente) se luptă cu simptomele de atât de mult timp, încât au uitat cum e să fie sănătoase. Când le întreb: „Ce înseamnă pentru tine a fi sănătoasă?" fac o listă lungă de simptome, ca și cum nici nu ar fi auzit întrebarea. Majoritatea nu se întreabă niciodată cum „arată" sănătatea. Multe dintre noi ne înfășurăm identitatea în pătura simptomelor, bolii și diagnosticului pe care-l avem.

Cum funcționează Planul Inteligenței Hormonale

Deși dezechilibrele hormonale au caracteristici unice pentru fiecare femeie, există un set consistent, identificabil de factori subiacenți sau cauze fundamentale, care în mod previzibil nu ne alterează doar echilibrul hormonal, ci toate rețelele interdependente, de pildă sistemul imunitar și sistemul nervos, care influențează semnalizarea hormonală. Bruiajele de semnalizare se manifestă, în cele din urmă, sub forma unor simptome hormonale, uneori minore — pe care le-am putea trata ca neplăceri și inconveniente normale, de exemplu, crampele menstruale sau durerile de cap premenstruale — sau majore, puternice, perturbatoare care necesită atenție — cum ar fi durerea pelviană cronică, ciclurile neregulate, problemele de fertilitate, SOPC, endometrioza, sângerările lunare abundente și multe altele.

Voi dezvălui aceste rădăcini și mecanismele care le declanșează și îți voi oferi pas cu pas un plan care te ajută să stingi incendiile care îți declanșează sistemul de alarmă hormonal.

În Partea a II-a, îți voi prezenta planul de șase săptămâni conceput pentru reechilibrarea hormonilor, vindecarea intestinului, diminuarea inflamației și hrănirea profundă a corpului, minții și spiritului în scopul anulării simptomelor și afecțiunilor care te-au determinat să alegi din raft această carte, precum și pentru restabilirea și menținerea optimă a sănătății hormonale și ginecologice pentru toată viața — dacă asta e tot ce-ți doreai. Vei afla toate modalitățile de îmbunătățire a sănătății și echilibrului ecosistemelor pentru a-ți recupera echilibrul hormonal și vindeca problemele ginecologice. În plus, dacă preferi să începi cu un plan mai avansat de la bun început, să tratezi simptome mai severe sau să-ți personalizezi planul, citește Protocoalele Avansate ale Planului Inteligenței Hormonale din Partea a III-a. Identifică-ți simptomele sau diagnosticul și fă completările pe care le dorești planului de bază de șase săptămâni.

În următoarele șase capitole, pe care îți recomand să le citești rând pe rând săptămânal, vom explora cele șase etape fundamentale pe parcursul călătoriei de transformare a sănătății:

1. **Alimentația care susține sănătatea hormonală.** Mai întâi vom

examina ce trebuie să mănânci și vei înțelege de ce. Aici sunt incluse modificări care te vor aduce la greutatea corporală pe care ți-o dorești.

2. **Conexiunea stres–hormoni.** În continuare ne vom ocupa de unul dintre cei mai puternici perturbatori hormonali: stresul. Vei fi surprinsă de unele dintre modurile în care îți recomand să abordezi această componentă inevitabilă a vieții.
3. **Resetează-ți ceasul biologic, sincronizându-l cu hormonii.** Vom examina ritmul tău circadian. Vei ajunge să-l recunoști pe al tău și să-l sincronizezi într-un mod natural.
4. **Conexiunea hormoni–intestin.** Care-i treaba cu intestinul? Majoritatea oamenilor se confruntă din când în când cu probleme digestive, însă ele par a fi caracteristice femeilor care suferă de dezechilibre hormonale. Îți voi explica de ce și ce poți face ca digestia ta să funcționeze fără probleme.
5. **Conexiunea hormoni–detoxificare.** Din nefericire, trăim într-o lume sufocată toxic, însă există măsuri importante pe care le poți lua pentru a reduce povara toxică a organismului și a regla sistemul de detoxificare la capacitate maximă.
6. **Întinerește-ți ovarele.** Îți voi arăta cum îți poți redresa sistemul natural de regenerare celulară.

La începutul fiecărui capitol, vei găsi ce ai de făcut în cele șase săptămâni care îi sunt dedicate. Deși planul este menit să fie realizat în totalitate, poți constata că unele dintre etapele principale sunt mai afectate decât altele și, prin urmare, poți alege să te concentrezi mai mult asupra acelora. Pe parcursul cărții vei găsi îndrumări suplimentare cu privire la simptome specifice, cum ar fi balonarea sau alte probleme digestive, chisturi ovariene, căderea părului din cauze hormonale, tulburările de somn, etc.

Apoi, în Partea a III-a („Protocoalele Naturale Avansate ale Inteligenței Hormonale"), îți ofer toate instrumentele specifice pentru a ameliora principalele șase afecțiuni ginecologice asupra cărora se concentrează această carte și ale căror cauze pot fi reversibile: probleme menstruale (inclusiv PMS) , SOPC, endometrioză, probleme de fertilitate, afecțiuni sexuale și vaginale și fibroame uterine, precum și modurile naturale prin care poți atenua simptomele premenopauzei (și menopauzei premature).

Deși planul din Partea a II-a s-ar putea dovedi suficient pentru ameliorarea simptomelor și reversibilitatea unor afecțiuni importante, îți recomand cu drag să adaugi câteva dintre măsurile Protocoalelor Avansate din Partea a III-a la începutul călătoriei de șase săptămâni a Planului Inteligenței Hormonale dacă ai simptome deosebit de supărătoare și o nevoie urgentă de ameliorare (de exemplu, dureri

menstruale) sau dacă vrei să-ți reglezi mai repede ciclul (ești pe punctul de a efectua un tratament de fertilitate, o intervenție chirurgicală pentru endometrioză sau alte proceduri medicale) și dorești să accelerezi planul din prima zi. De asemenea, poți oricând adăuga planului și alte măsuri.

Pregătește-te de răsfăț

Planul Inteligenței Hormonale este un program clar care te va ajuta să înțelegi că simptomele pe care le ai reprezintă modul prin care corpul te imploră să depistezi cauzele profunde ale problemelor sale. Și sper să simți că sunt pas cu pas alături de tine și te încurajez. Ești gata să începi o conversație fascinantă cu hormonii tăi? Ești gata să-ți descoperi inteligența hormonală? Atunci să-i dăm bătaie! Rezultatele or să te încânte.

PARTEA A II-A
GĂSEȘTE-ȚI ECHILIBRUL
Planul Inteligenței Hormonale

„Pentru a te vindeca trebuie să descoperi cauza suferinței și să o săruți până se face bine."

— Rupi Kaur, poetă

CAPITOLUL 6

Nutriția

Dieta adecvată echilibrului hormonal

„Suntem, într-adevăr, mult mai mult decât ceea ce mâncăm, dar ceea ce mâncăm ne poate ajuta să fim mult mai mult decât ceea ce suntem."

— Adelle Davis

Fiecare celulă din organism implicată în echilibrul hormonal este programată de un cod genetic care depinde de nutrimentele furnizate de alimentele potrivite. Avem nevoie de vitamine, minerale, proteine, grăsimi, carbohidrați și fibre specifice — implicate în producerea, circulația, funcționarea, descompunerea și eliminarea hormonilor — care sunt necesare și influenților parteneri implicați în menținerea sănătății hormonale — neurotransmițătorii — care reglează starea mentală și dispoziția. Ce mănânci (sau nu mănânci) și componentele alimentelor din sistemul alimentar modern influențează totul: regularitatea ciclului menstrual, simptomele sindromului premenstrual, durerile menstruale, endometrioza, SOPC, fertilitatea, fibroamele uterine, sănătatea sânilor și stările provocate de stres. De asemenea, îți influențează sănătatea pe termen lung: momentul când intri în menopauză, soliditatea oaselor, sănătatea inimii și creierului și modul în care îmbătrânești.

Relația dintre alimentație și hormoni este atât de puternică încât îmi vine să o strig de pe acoperișuri, ca fiecare femeie să audă că-și poate redresa și menține echilibrul hormonal cu o simplă dietă, cea pe care o vei găsi în acest capitol și ulterior în Planul Inteligenței Hormonale. Este și motivul pentru care alimentația e prima rădăcină a *inteligenței hormonale*. Bazată pe recuperarea tradiției alimentelor cu preparare lentă, gătirea alimentelor acasă și analiza

efectelor hranei asupra modului în care ne simțim, Dieta Planului Inteligenței Hormonale este rochița neagră elegantă din garderobă — clasică, mereu la modă, potrivită oricui și la orice ocazie.

Alimentația influențează toate problemele fundamentale

Deși fiecare dintre noi are nevoi nutriționale unice, Dieta Inteligenței Hormonale conține tot ce e necesar resetării dezechilibrelor alimentare și cauzelor primare ale dezechilibrelor hormonale. Cum e posibil ca un singur plan să fie potrivit atâtor femei și să trateze atât de multe afecțiuni ? Simplu: se bazează *pe cea mai studiată și (dovedit) sănătoasă dietă de pe planetă* — dieta mediteraneeană, adaptată însă pentru a susține sănătatea hormonală a femeilor. Conține nutrimentele, substanțele vegetale și ingredientele de care ai nevoie pentru a hrăni întregul organism, glandele și organele care influențează sănătatea hormonală: creierul, ovarele, uterul, glandele suprarenale și tiroida. Susține în același timp funcția intestinală, sistemul de detoxificare, somnul, mintea și starea de spirit, precum și *ecosistemele interioare* care mențin echilibrul hormonal. De asemenea, are toate componentele nutritive aprobate de experții în sănătate, indiferent de conceptul dietetic pe care-l susțin. Și elimină alimentele care perturbă hormonii.

Planul prezentat în această carte îți va stimula metabolismul, va diminua procesele inflamatorii și va hrăni celulele, glandele și țesuturile, astfel încât acestea să îți poată susține echilibrul hormonal. De asemenea, îți va schimba perspectiva asupra hranei, eliminând conflictele alimentare, confuzia și stresul alegerii acesteia. Vei învăța că hrana poate fi o plăcere sănătoasă, preluând, în sfârșit controlul deciziilor alimentare care sprijină sănătatea optimă a hormonilor.

Există mii de studii care demonstrează legătura dintre sănătatea hormonală și ginecologică a femeilor, dietă, anumite alimente și nutrimente. Nu am să mai pierd timpul explicând de ce zahărul și alimentele procesate nu sunt sănătoase. Dacă ești la fel de inteligentă ca majoritatea pacientelor mele, înseamnă că ai mai citit o carte, două. Știu că știai asta. *Am să-ți prezint*, însă, dovezi științifice care arată *cum* ele îți împiedică semnalizarea hormonală, pentru că atunci când înțelegi mecanismele, ți-e mai ușor să nu te abați de la obiectivele tale. Dacă nu vrei să le citești, te invit să sari peste a doua parte a acestui capitol (începând cu pagina 154) și să treci direct la instrucțiuni. Sau continuă să citești aplicând deja planul, adoptând chiar de astăzi programul nutrițional al Săptămânii nr. 1!

Marele „D"

Înainte de a începe, vreau să analizăm cuvântul *dietă*. Este mai încărcat decât o shaorma „cu de toate". Mâncarea e o componentă a poveștii noastre personale primare, nutriționale, garantul sentimentului de îndestulare, siguranță și îngrijire. Pentru multe femei, însă, mâncarea e un lung șir de traume, suferințe și conflicte corporale. Dietele sunt, de asemenea, componente ale culturii detestării corpului și rușinii, în care trăim cu toții. Știu asta.

Multe femei preocupate de sănătate suferă acum de o afecțiune numită *ortorexie* — o obsesie pentru alimentația sănătoasă care duce adesea la restricții și control drastic al alimentelor. Poate după control tânjim atunci când sănătatea și hormonii noștri par că au scăpat de sub frâie. Problema e că restricțiile și o preocupare stresantă față de alimentație nu fac bine sănătății hormonale, după cum vei afla în capitolele următoare. Deci, când folosesc cuvântul *dietă*, *nu vorbesc despre restricții alimentare*. Nici despre pierdere în greutate, deși acest plan îți va ajuta corpul să se stabilească în mod natural la greutatea benefică pentru sănătatea hormonilor. Folosesc cuvântul dietă ca prescurtare pentru „stil de viață nutrițional".

Speranța mea e ca acest plan să te ajute să te relaxezi în privința alimentației și, pe lângă o conversație hormonală mai sănătoasă, să creezi și o relație mai bună cu mâncarea și cu propriul corp. De asemenea, sper că vei îmbrățișa bucuria unei alimentații sănătoase într-un mod nou și cuprinzător, învățând pe parcurs care alimente îți susțin în mod optim echilibrul hormonal și care îl afectează, lucruri pe care

INTELIGENȚA HORMONALĂ: ALIMENTAȚIA CARE SUSȚINE SĂNĂTATEA HORMONILOR

- Află ce trebuie să mănânci pentru echilibrul hormonal și de ce. Ai un ghid cuprinzător la pagina 154.
- Renunță la alimentele care-ți afectează sănătatea hormonală, redu decalajul fitonutrimentelor și hrănește-te în așa fel încât să-ți asiguri echilibrul energetic.
- Folosește planurile nutriționale și rețetele (delicioase!) prezentate în Partea a IV-a ca să te susții pe parcursul celor șase săptămâni — și nu numai. Încearcă lucruri noi în bucătărie, amuză-te și bucură-te de noi obiceiuri și moduri de a relaționa cu hrana.
- Fii indulgentă cu tine însăți, utilizând Cele Șase Principii Alimentare ale Inteligenței Hormonale pentru a-ți fi mai ușor.

le vom explora în acest capitol. Adio diete restrictive, pofte sau recidive dureroase — doar alimente simple, delicioase, și un plan bazat pe dovezi științifice și puterea naturii.

DSA — dieta standard americană, care perturbă semnalizarea hormonală

Să începem cu ceea ce sabotează sănătatea hormonală a multor femei: dieta standard americană (DSA). Este alimentația de bază a lumii occidentale, și se întâmplă să provoace declanșarea majorității bolilor cronice care pot fi prevenite. Printre acestea se află și afecțiunile hormonale ale femeilor. Să aruncăm o privire mai atentă asupra modului în care DSA — atât alimentele (cât și *non-alimentele*) pe care le include, cât și elementele de care ne privează — subminează sănătatea hormonală și ginecologică a femeilor.

ALIMENTELE ULTRAPROCESATE

Alimentele ultraprocesate sunt cele comercializate în magazinele alimentare și în restaurantele de tip fast-food și care conțin ingrediente ce nu se găsesc în natură sau au suferit atât de multe modificări încât nu mai seamănă cu nimic din ce ar putea proveni dintr-o grădină. Sunt concepute de industria alimentară cu scopul de a avea arome, texturi și ingrediente care stimulează centrul recompensei din creier și dorința de mai mult. Cu alte cuvinte, pentru a crea dependență, motiv pentru care majoritatea experților nutriționiști de talie mondială le consideră „droguri". Un semn distinctiv al acestor „alimente" este conținutul ridicat de calorii și nivelul scăzut de nutrimente, o combinație cunoscută sub numele de „calorii goale". Unii le numesc *Frankenfood*. Eu le numesc *non-alimente*.

Pericolele alimentelor ultraprocesate ar putea umple o carte: aproape 90% dintre bolile cronice sunt declanșate de DSA. Potrivit unui studiu din 2019, publicat în *British Medical Journal*, 60% dintre alimentele care se regăsesc în dieta zilnică a americanilor sunt ultraprocesate: de exemplu, chipsuri, înghețată, bomboane, sortimente de pâine și produse de patiserie fabricate în serie, cereale pentru mic dejun, pizza, crochete de pui sau pește, cârnați și practic toate produsele fast-food. Deși alimentele ultraprocesate par accesibile, ascund costuri mari, unul dintre ele fiind sănătatea hormonală.

TOATE TIPURILE DE CARNE REPREZINTĂ O PROBLEMĂ?

Carnea face parte din alimentația omului de la primul nostru strămoș, încă de când i-au apărut dinții canini. În toate părțile lumii, vânătoarea și pescuitul au fost metode de supraviețuire. Problema cu carnea e complexă: consumul excesiv, calitatea proastă și contaminarea mediului cu substanțe chimice sau

farmaceutice sunt periculoase pentru hormonii noștri. Aportul excesiv de carne, în special carne roșie, fie și de calitate foarte bună, provenită de la animale hrănite cu iarbă cărora nu li s-au administrat antibiotice, îți poate afecta echilibrul hormonal. Chiar și un aport moderat de carne roșie (mai mult de o dată pe săptămână) poate crește nivelul estrogenului la niveluri periculoase, explicând parțial de ce consumul ridicat de carne este un factor de risc de a face endometrioză, fibrom uterin, obezitate, menoragie, metroragie, noduli și durere la nivelul sânilor, precum și numeroase cancere ale organelor de reproducere.

În cadrul studiului *Harvard Nurses' Health*, s-a constatat că într-un grup de femei în vârstă de aproximativ 30 de ani, fără probleme

INFLAMAȚIA: CEA MAI PROFUNDĂ CAUZĂ

Inflamația este un proces prin care sistemul imunitar se mobilizează pentru a te proteja împotriva corpurilor străine (o așchie, virusuri și bacterii, leziuni, substanțe chimice, toxine). În mod normal, ar trebui să fie o reacție de scurtă durată: se neutralizează leziunea sau invadatorul, iar corpul vindecă daunele. Când inflamația devine cronică sau sistemică (nu mai este locală), provoacă leziuni și, odată cu acestea, simptome și disfuncții fiziologice. Inflamația joacă un rol în majoritatea, dacă nu în toate simptomele și afecțiunile despre care vom vorbi aici.

Poate avea impact asupra sănătății ovariene, ovulației, fertilității și implantării; este una dintre tulburările imune subiacente care cauzează leziuni tisulare și durere în endometrioză; este o cauză a rezistenței la insulină și a creșterii nivelului de hormoni androgeni care cauzează SOPC; provoacă apariția sindromului premenstrual și crampe menstruale; are un rol în fibromul uterin, durerea pelviană cronică, depresie, anxietate și dificultatea de a pierde în greutate.

Există o lungă listă de motive din cauza cărora procesele inflamatorii scapă de sub control. Printre acestea se numără: alimentele procesate, zaharurile, uleiurile de calitate inferioară, ingredientele artificiale, îndulcitorii sintetici și multe altele despre care vom vorbi în capitolele viitoare. Ceea ce mănânci în fiecare zi îți influențează profund dinamica epigenetică, elementele genetice care ne determină vulnerabilitatea la o gamă largă de afecțiuni, de pildă SOPC, endometrioză și probleme de fertilitate. Însă istoricul medical al familiei tale nu trebuie să-ți devină destin. Alimentele sunt informații pentru celule: cele potrivite le oferă informații corecte; alimentele greșite pot perturba hormonii la tot pasul.

anterioare de fertilitate, persoanele care consumau cea mai mare cantitate de carne s-au dovedit a fi cu 40% mai predispuse la disfuncții ovulatorii. De fapt, consumul zilnic al unei porții de carne a fost asociat unei creșteri de 32% a riscului de probleme ovulatorii. Incidența endometriozei este mai mare la femeile care au un consum ridicat de carne roșie și unul scăzut de pește și legume. Creșterea markerilor inflamatorii, printre care și *homocisteina*, prezintă un risc cu 33% mai mare de ovulație sporadică. Un alt studiu a constatat o legătură între consumul de carne roșie și șanse mai slabe de reușită în FIV.

În plus, pentru a fi profitabilă, industria cărnii vrea să crească cele mai mari și mai grase animale cât mai repede posibil. În acest scop, se folosesc hormoni de creștere și antibiotice, care sunt utilizate în cantități mai mari la bovine decât la tratarea infecțiilor la om. Drept urmare, carnea de consum conține cantități destul de mari de hormoni și antibiotice care ne afectează greutatea corporală. Dietele bogate în carne sunt, de obicei, mai sărace în nutrimente și fibre, determinând dezvoltarea unui microbiom mai puțin prietenos cu hormonii și mai multe procese inflamatorii. Carnea procesată, carnea roșie și șunca, chiar și în cantități mici, sunt asociate unor creșteri semnificative ale markerilor inflamatorii și rezistenței la insulină. Și mai trebuie să înțelegi lucru: unele produse din carne procesată sunt clasificate de FDA (Administrația Americană pentru Alimente și Medicamente) ca agenți cancerigeni!

SECRETUL GRĂSIMILOR

Grăsimi bune, grăsimi rele? Cu conținut ridicat de grăsimi, cu conținut scăzut de grăsimi? Sună a rimă născocită de dr. Seuss[1], nu-i așa?

Fobia grăsimilor este reală, și este cauzată de decenii de propagandă negativă făcută de FDA. Dar grăsimea este un element esențial hormonilor sexuali, la fel și cortizolul, produs prin reacții care utilizează colesterolul obținut din grăsimi. Trebuie să mănânci grăsimi ca să produci hormoni. Femeile care țin diete sărace în grăsimi, cele excesiv de active, sau cele prea slabe, sunt mai predispuse la probleme ovulatorii sau infertilitate. Femeile care suferă de SOPC și care au o alimentație săracă în grăsimi și proteine sănătoase sunt mai predispuse să dezvolte rezistență la insulină sau niveluri ridicate de hormoni androgeni.

Grăsimile oferă senzația de sațietate și energie, echilibrează nivelul glicemiei și furnizează un element esențial necesar pentru producția de hormoni – colesterolul. Numai că grăsimile pe care le consumă majoritatea americanilor ca parte a dietei zilnice nu sunt sănătoase. Sunt pro-inflamatorii. Este esențial

---

[1] Autor american al unor cărți pentru copii, pe numele său întreg Theodor Seuss Geisel. (N.r.)

să le consumăm pe cele benefice sănătății hormonale și să le evităm pe cele dăunătoare.

Grăsimile trans. În aceeași categorie cu Frankenfoods, grăsimile trans sunt produse industrial prin saturarea cu hidrogen a uleiurilor vegetale, un proces numit *hidrogenare*, pentru a crea o grăsime solidă rezistentă la râncezire, oferind alimentelor un termen de valabilitate neobișnuit de lung. Sunt atât de dăunătoare încât în unele state utilizarea lor este interzisă! Produc inflamații cu ușurință și favorizează toate afecțiunile despre care voi vorbi în această carte.

Studiul *Harvard Nurses' Health* a scos la iveală o asociere puternică între grăsimile trans și endometrioză, și un risc mai redus la femeile care au consumat grăsimi din pește și avocado. Mai multe procese inflamatorii provoacă, de asemenea, mai multă durere, deci pe lângă faptul că endometrioza este tot mai des întâlnită, este și mai severă; la fel și crampele menstruale, depresia cauzată de sindromul premenstrual și toate celelalte simptome și afecțiuni influențate de inflamație.

Într-un alt studiu s-a constatat că pentru fiecare creștere de 2% a caloriilor consumate sub formă de grăsimi trans (chiar și două linguri), infertilitatea ovulatorie crește cu peste 70%, cel mai mare risc apărând atunci când în dietă grăsimile sănătoase sunt înlocuite cu grăsimi trans.

Evită orice aliment care conține termenul „parțial hidrogenat“ pe ambalaj, toate alimentele ultraprocesate și produse de tipul: foi de plăcinte din comerț, clătite la cutie, aluaturi de prăjituri semipreparate, prăjituri ambalate, deserturi congelate cu lapte, lapte procesat pentru cafea, glazură de tort și floricele de preparat la microunde. De asemenea, evită toate alimentele ultraprocesate și în felul acesta vei evita grăsimile trans.

ULEIURILE VEGETALE ȘI PROBLEMA CONȚINUTULUI RIDICAT DE OMEGA-6 ȘI A CELUI SCĂZUT DE OMEGA-3

Strămoșii noștri consumau cantități mari de acizi grași esențiali (AGE); esențiali pentru că nu îi sintetizăm în organism, ci trebuie să-i obținem din alimente. AGE sunt necesari producției de hormoni și funcționării membranei celulare, deci unei semnalizări hormonale sănătoase. Ne protejează de inflamații, susțin funcția imună și controlează sensibilitatea la durere.

De-a lungul istoriei speciei umane, până în urmă cu 70 de ani, acizii grași Omega-6 și Omega-3 erau asigurați prin alimentație într-un raport echilibrat de circa 1:1. Ambii sunt acizi grași *polinesaturați* (AGPN)[1] importanți, dar atunci când există o carență de Omega-3, apar procesele inflamatorii. Dieta modernă a dezechilibrat balanța

[1] Pe ambalajele produselor din import apare simbolul PUFA. (*N.tr.*)

la un raport de 20:1 între Omega-6 și Omega-3.

De unde provin acizii Omega-6? Din **uleiurile vegetale** (ulei de rapiță, ulei din sâmburi de struguri, ulei de porumb, ulei de soia, ulei de semințe de bumbac, ulei de susan, ulei de arahide, sau ulei vegetal obișnuit ori margarină), majoritatea produselor fast-food sau gustărilor

ESTE LAPTELE O NECESITATE?
LACTATELE ȘI EFECTUL LOR ASUPRA HORMONILOR

Nu susțin cu îndârjire eliminarea produselor lactate. De fapt, în anumite Zone Albastre, regiunile de pe mapamond cu cele mai mari rate de centenari sănătoși, iaurtul, laptele și unele brânzeturi fac parte din dieta zilnică. Dar produsele lactate pot fi o semnificativă cale de expunere umană la exces de estrogen. Spre deosebire de animalele de acum o sută de ani care se hrăneau cu iarbă de pășune, astăzi vitele sunt menținute în stare gestantă pe tot parcursul anului pentru creșterea randamentului de lapte, ele continuând să producă lapte și în a doua jumătate a sarcinii succesive, când concentrația de estrogen în lapte este mai mare. Studiile indică faptul că estrogenul provine în proporție de 60 până la 80% din lapte și produsele lactate din dietele occidentale. Recent s-a constatat că acești compuși chiar și în doze foarte mici pot avea efecte biologice semnificative. De exemplu, un studiu efectuat pe o durată de cinci ani de *Centers for Disease Control* între 1999 și 2004 a constatat că la fete cu vârsta cuprinsă între 5 și 12 ani, un aport regulat de lapte de vacă duce la apariția timpurie a menstruației într-o rată mult mai mare comparativ cu cele care nu beau lapte.

Laptele de vacă și produsele înrudite conțin un factor de creștere asemănător insulinei 1 (IGF–1), un hormon care stimulează creșterea celulelor, împiedicând în același timp celulele nesănătoase să-și urmeze cursul biologic natural, adică să moară. Industria produselor lactate permite, de asemenea, utilizarea factorului de creștere rbGH, care amplifică IGF–1. Factorul de creștere IGF–1 este asociat cancerului mamar și altor tipuri de cancer și poate contribui la apariția fibromului uterin.

Produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi. Potrivit cercetărilor efectuate în cadrul Școlii de Sănătate Publică a Universității Harvard, femeile care consumă produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi au avut mai puțin succes în a rămâne însărcinate și există o legătură între consumul de smântână și iaurt și creșterea riscului de anovulație și infertilitate anovulatorie. Ce cauzează acest lucru? Nu e clar, dar e posibil ca explicația să fie faptul că produsele lactate provoacă inflamație la aproximativ 50% dintre persoanele

ambalate, chiar aparent sănătoase, sau majoritatea batoanelor calorice și batoanelor de cereale. Carnea de vită și de pasăre sau ouăle din industria alimentară sunt și ele surse de Omega-6, deoarece animalele de fermă au o dietă bogată în AGPN (care conține porumb și soia), acumulând niveluri ridicate ale acestui acid în țesuturi.

care le consumă (o proteină specifică produselor lactate de vacă — nu și a celor de oaie sau capră —, cazeina A1, s-a dovedit a fi un declanșator al endometriozei) și tendința ca substanțele chimice din mediu (erbicide, pesticide, poluanți organici persistenți (simbol *POP*), ftalați ca bisfenol A (simbol *BPA*), eteri de difenil polibromurați (simbol *PBDE*) — detalii în Capitolul 10) să se acumuleze în grăsimea animală, lactatele fiind adesea un veritabil depozit de toxine care perturbă echilibrul hormonal. Legătura dintre produsele lactate și cancerul provocat de excesul de estrogen, inclusiv cancerul endometrial, este bine stabilită, la fel și asocierea cu cancerul ovarian.

Dar oare nu ai nevoie de lactate pentru sănătatea oaselor? Calciul este necesar, lactatele nu. În cadrul unuia dintre cele mai riguroase studii de urmărire efectuate până în prezent, cercetătorii au monitorizat circa 78 000 de femei într-un interval de 12 ani și au descoperit că acelea care au băut două sau mai multe pahare de lapte zilnic au suferit mai multe fracturi decât femeile care au consumat lapte rareori. Cele care consumă pește bogat în vitamina D (de exemplu, somon și sardine) au prezentat un risc de fracturi de șold cu 33% mai redus.

O serie de studii științifice indică anumite beneficii ale consumului de lactate: un risc redus de apariție a fibromului, câteva studii au demonstrat îmbunătățirea fertilității prin consumul zilnic a trei porții de lactate cu conținut de grăsime, iar altul a raportat diminuarea durerii menstruale la aceeași cantitate zilnică. Totuși, sunt informații contradictorii, existând dovezi puternice că lactatele nu aduc niciun beneficiu, iar majoritatea studiilor au concluzionat că efectele pozitive observate nu se datorează consumului de lactate, ci faptului că acesta este asociat unui aport mai mare de vitamina D, calciu și grăsimi, importante pentru sănătatea hormonală.

În următoarele șase săptămâni vom evita lactatele, cu excepția untului clarificat (ghee). Dacă îți place să bei ceaiul cu puțin lapte, nu-ți face griji, se rezolvă. La pagina 456 o să te învăț cum să prepari un substitut delicios, cremos și atât de bun încât îl poți confunda cu laptele real. Te îngrijorează aportul de calciu? Dieta Inteligenței Hormonale îți va asigura necesarul, iar suplimentele zilnice de multivitamine vor umple eventualele goluri.

Un aport scăzut de Omega-3 și unul ridicat de Omega-6 provoacă dereglarea sistemului endocanabinoid, care este asociat rezistenței la insulină și sensibilității la durere. Printre afecțiunile asociate unui nivel scăzut de Omega-6 se numără:

- Anovulație, disfuncție ovariană
- Dureri ciclice de sân și noduli
- Endometrioză
- Probleme de fertilitate și rata scăzută de succes în FIV
- Sângerări mai abundente
- Dureri menstruale
- Osteoporoză
- SOPC
- SPM, în special însoțit de depresie
- Probleme prenatale, printre care travaliu prematur
- Insuficiență ovariană primară

Creșterea aportului de acizi grași Omega-3 în dietă poate inversa evoluția unor afecțiuni. Cum îți asiguri un raport sănătos Omega-3 / Omega-6 în dietă? Îți voi arăta în acest capitol!

DRAGĂ ZAHĂR, ÎMI PARE RĂU, DAR TREBUIE SĂ PLECI

Prin natura sa, omul iubește dulciurile. Din timpuri imemoriale, gustul dulce i-a stimulat pe oameni să caute alimente bogate în nutrimente și energie. Totuși, strămoșii noștri își potoleau „pofta de dulce" cu resursele limitate la care aveau acces, și în cantități mici, sezoniere: fructe de pădure, rădăcini, tuberculi sau miere.

Occidentalii au acces nelimitat 24 de ore/ 7 zile pe săptămână nu doar la zahăr, ci și la zahăr rafinat, și consumăm în jur de 70 de kilograme de zahăr și 90 de kilograme de făină albă în fiecare an. Asta înseamnă în medie o jumătate de kilogram pe zi — cu mult peste ceea ce consumau străbunii noștri pe toată durata vieții! Optzeci și unu la sută dintre americani depășesc zilnic cu mult limita acceptabilă a consumului de zahăr. Pâinea, băuturile îndulcite, pizza, preparatele din paste și deserturile cu lactate, cum ar fi înghețata, sunt sursele principale. Prețul plătit de hormonii tăi? Rezistența la insulină.

Rămâi alături de mine, ca să explorăm în profunzime mecanismele rezistenței la insulină. Este important să le cunoaștem, deoarece afectează peste 80 de milioane de oameni numai în S.U.A., aproximativ unul din trei americani, și are un efect profund asupra nivelului inflamației și sănătății hormonale. Și e bine de știut că nu e neapărat necesar să fii supraponderal ca să fii afectat. Femeile cu o greutate „normală" sunt cu 40% mai predispuse să sufere de boli cronice provocate de probleme metabolice și inflamație cronică asociate rezistenței la insulină.

Rezistența la insulină este stadiul în care celulele tale devin insensibile la insulină. Când se întâmplă acest lucru, ele nu mai pot absorbi așa cum trebuie zahărul, care, rămânând la un nivel ridicat în sânge, provoacă inflamarea și deteriorarea

celulelor și vaselor de sânge, fiind și un declanșator major al multor afecțiuni ginecologice.

Acest fenomen contribuie major la apariția SOPC. Când celulele nu mai răspund la insulină, zahărul nu are încotro și rămâne în fluxul sangvin. Acest lucru forțează ovarele să producă hormoni androgeni și împiedică ficatul să producă globulina de transport a hormonilor sexuali (GTHS) a cărei sarcină este de a se fixa de hormonii suplimentari. Consecința este creșterea nivelului de testosteron liber și SOPC.

Printr-un proces numit *aromatizare*, hormonii androgeni suplimentari sunt convertiți în estrogen. Nivelurile ridicate de estrogen și testosteron bulversează comunicarea dintre glanda pituitară și ovare, așa încât ovarele sunt stimulate să producă foliculi, dar nu să ovuleze, una dintre problemele de bază ale SOPC. Între 50 și 70% dintre femeile cu SOPC demonstrează o rezistență la insulină mai mare decât ar fi de așteptat în raport cu greutatea corporală sau gradul de obezitate. Am descris simptomele și problemele suplimentare asociate anovulației la pagina 97. De remarcat, totuși, că nivelul scăzut de progesteron și cel ridicat de estrogen pot declanșa problemele de fertilitate, contribuind, de asemenea, și la apariția endometriozei.

Rezistența la insulină merge mână în mână cu perturbarea activității unor hormoni metabolici de care nu vom discuta în această carte: leptina, grelina și adiponectina. Dar e important să reții că acest lucru poate provoca poftă de zahăr, alimentație compulsivă și creștere în greutate, împiedicând în același timp și semnalele de sațietate. De asemenea, un nivel crescut de leptină perturbă ovulația. Acest lucru explică parțial de ce femeile cu SOPC se confruntă ani întregi cu probleme de greutate și tulburări alimentare.

O spun pe șleau: dulciurile creează dependență și suntem cu toții vizați strategic de marile companii din industria alimentară ca să devenim dependenți de zahăr. Nu trebuie să fii victima lui. Pentru a-ți echilibra energia și hormonii, zahărul rafinat și carbohidrații rafinați trebuie să dispară din dieta ta. Dar trebuie să fii atentă cu opțiunile aparent sănătoase, de exemplu, unele sucuri smoothie, sucuri fresh sau chiar sucuri vegetale care pot conține o cantitate șocantă de zahăr, fie el și natural. Pacienta mea, Kiki, sărea peste micul dejun și masa de prânz, oprindu-se în schimb la un bar cu sucuri în drum spre serviciu, crezând că face o alegere sănătoasă. Când am analizat împreună ingredientele publicate online, am descoperit că toate aceste sucuri „sănătoase" conțineau peste 30 de grame de zahăr — adică 6 lingurițe la 1 smoothie! Laptele de nuci sau băuturile care conțin lapte de nuci, ceaiurile îmbuteliate sau alte băuturi sănătoase pot fi încărcate cu zahăr — și sunt scumpe! Verifică eticheta înainte de a le bea!

Îndulcitorii artificiali nu sunt o alternativă sănătoasă pentru hormoni. S-a constatat într-un studiu că o singură săptămână de utilizare a îndulcitorilor crește riscul de dezvoltare a tiroiditei Hashimoto. Alte studii au descoperit, de asemenea, un impact nociv al îndulcitorilor artificiali asupra microbiomului intestinal, care, după cum vei afla în Capitolul 9, este esențial pentru echilibrul hormonal.

Evită produsele care au ingrediente a căror denumire conține terminația „-ol“, tipuri de alcool cu gust dulce strecurate în multe alimente, inclusiv în popularele batoanele proteice. Sunt folosite la îndulcirea alimentelor fără calorii. Xilitolul este un exemplu de care, probabil, ai auzit. Aceste substanțe sunt factori declanșatori ai sindromului intestinului iritabil și pot fi deosebit de problematice pentru femeile care suferă de balonare premenstruală sau endometrioză. S-a constatat într-un studiu că un consum de 50 de grame de xilitol sau 75 de grame de eritritol a provocat balonare și diaree la 70%, respectiv 65% dintre participanți.

Îndulcitorii naturali sunt inofensivi? Îndulcitorii naturali, printre care mierea, siropul de arțar, zahărul de curmale, zahărul din nucă de cocos și stevia (dacă e compus 100% din frunze de stevia, fără solvenți folosiți pentru a-l extrage) își pot avea rostul lor într-o dietă sănătoasă când te simți bine. Nu le vei găsi prea des în planurile nutriționale din această carte, doar câteva delicii pe care eu găsesc că e în regulă să le savurezi o dată pe săptămână sau când simți nevoia de ceva dulce în faza premenstruală, deoarece, după cum ai aflat deja, din punct de vedere mental și emoțional, sau pentru a nu abandona un plan, restricțiile nu sunt bune. Există, de asemenea, și rețete ocazionale, care includ o linguriță de sirop de arțar sau miere pentru a desăvârși gustul. Totuși, sunt ingrediente opționale, omite-le dacă te determină să poftești la mai mult.

Chestiuni legate de greutate

Pentru cei mai mulți dintre noi, cântarul sau măsura hainelor sunt agresori majori ai stimei de sine (cu excepția cazului în care ne dorim să ne îngrășăm). Aceste obiective, însă, se bazează adesea pe standarde ireale, false, care nu au nimic de-a face cu sănătatea. Așa că urăsc să aduc în discuție subiectul greutății corporale. Ideea este că ne putem bucura de o sănătate bună la dimensiuni și forme diferite.

Însă, după cum sunt dovezi că greutatea corporală scăzută sau lipsa grăsimii determină probleme hormonale, există și dovezi că pot apărea neplăceri atunci când o femeie este substanțial supraponderală, în special din cauza problemelor provocate de excesul de estrogen și/sau rezistența la insulină. De

exemplu: excesul de grăsime corporală este un factor declanșator major al pubertății premature, favorizând dezvoltarea sânilor și apariția menstruației, iar creșterea nivelului de leptină la fetele tinere provoacă probleme inflamatorii și semnale hormonale confuze în ceea ce privește senzația de foame și sațietate.

- Studiile indică faptul că atunci când indicele de masă corporală trece de valoarea 25, mucoasa ovulelor și a uterului are de suferit, femeile întâmpinând probleme de fertilitate și, odată rămase însărcinate, sunt mai predispuse la complicații ale sarcinii și un risc mai mare de avorturi spontane precoce și recurente, diabet gestațional, preeclampsie și o incidență ușor mai ridicată de naștere prematură.
- Șansele de succes al FIV scad la femeile supraponderale care urmează tratamente de fertilitate. Aceste efecte nu apar doar la femeile care suferă de SOPC, deși la acestea sunt mai pronunțate.
- Un indice de masă corporală mai ridicat este, de asemenea, asociat unui risc crescut de apariție a fibromului uterin, a simptomelor severe în premenopauză și a cancerului mamar.

Avantajul este că toate aceste probleme sunt reversibile. În cadrul unui studiu, printr-o pierdere medie de 10 kilograme, 90% dintre femeile cu cicluri anovulatorii și-au reluat ovulația și ciclurile menstruale s-au normalizat. Într-un alt studiu, femeile care sufereau de SOPC și obezitate au prezentat o îmbunătățire semnificativă a fertilității atunci când au efectuat schimbări ale stilului de viață și au slăbit înainte de a începe tratamentul cu Clomifen.

Există factori extrem de complicați care influențează greutatea femeilor și vreau să precizez un lucru foarte clar: niciunul nu este „vina" ta. Trăim într-o societate care, pe de o parte, creează o presiune oribilă asupra femeilor pentru a fi suple și perfecte, și un mediu de viață „obezogen", ceea ce înseamnă că hrana noastră, expunerile de mediu, stresul, lipsa somnului, traumele, perturbarea microbiomului, stilul de viață sedentar și problemele hormonale contribuie la dificultățile cu care ne confruntăm în privința greutății corporale. Ansamblul ecologic în care trăiesc femeile transmite creierului și corpului mesaje confuze. Și acest lucru se reflectă în activitatea hormonilor și în greutate. Împreună, însă, vom schimba lucrurile.

Apă carbogazoasă, vinul și cafeaua. O, Doamne!

Hidratarea reprezintă unul dintre cei șase piloni ai Dietei Inteligenței Hormonale. Uneori nu ne hidratăm în mod corespunzător. Nu vreau să-ți stric cheful, dar citește, ca să înțelegi de ce băuturile răcoritoare, alcoolul și cafeaua nu fac parte din planul de șase săptămâni.

BAUTURILE RĂCORITOARE

Băuturile îndulcite cu zahăr sunt factori de risc într-o serie de probleme hormonale. Problemele legate de fertilitate sunt în vârful listei. Într-un studiu din 2018 publicat în revista *Epidemiology*, la care au participat 3 828 de femei cu vârste cuprinse între 21 și 45 de ani din Statele Unite și Canada, și 1 045 dintre partenerii lor de sex masculin, s-a constatat că un consum zilnic de una sau mai multe băuturi îndulcite cu zahăr — de oricare dintre membrii cuplului — scade rata lunară de procreere la femei cu 25% și la bărbați cu 33%. Potrivit studiului *Harvard Nurses' Health*, femeile care au consumat două sau mai multe băuturi răcoritoare pe zi au prezentat o creștere de 50% a riscului de infertilitate ovulatorie, comparativ cu femeile care au consumat maximum o bătură răcoritoare pe săptămână, în timp ce alt studiu a concluzionat că un suc îndulcit cu zahăr — consumat zilnic de către oricare dintre partenerii de cuplu — a fost asociat cu o reducere a fertilității de 20%. Trebuie precizat că băuturile energizante afectează fertilitatea într-o măsură și mai mare. Nu uita, infertilitatea ovulatorie nu influențează doar rata de succes a concepției. Anovulația afectează activitatea hormonală per ansamblu, durata ciclului, regularitatea, abundența menstrei și intensitatea durerii!

Studiile indică faptul că există o conexiune între consumul de băuturi răcoritoare și pubertatea prematură, și nu numai. S-a constatat că femeile care beau zilnic mai mult de un pahar de suc, au nivelul de estradiol cu 15% mai ridicat decât cele care nu consumă astfel de băuturi. Acest lucru ar putea explica parțial de ce într-un studiu la care au participat peste 23 000 de femei, cele care au consumat cantități mai mari de băuturi îndulcite cu zahăr au prezentat un risc cu 78% mai mare de cancer endometrial comparativ cu femeile care au consumat cantități mai mici. Având în vedere că femeile cu anovulație, în special cele care suferă de SOPC, prezintă oricum un risc mai ridicat de dezvoltare a cancerului endometrial, este un motiv în plus să evite băuturile îndulcite cu zahăr.

VINUL ROȘU: E SĂNĂTOS, NU?

Să savurezi un pahar din când în când, chiar și o dată pe săptămână, este în regulă dacă nu ai probleme hormonale, dar, îmi pare rău să-ți spun, chiar și un Cabernet 100% organic produs în podgoriile din nordul Californiei sau sudul Franței, într-un consum fie el și moderat, te poate afecta hormonal. Dacă încerci să te echilibrezi hormonal, e posibil ca, pentru moment, alcoolul să nu fie cel mai bun prieten. Iată ce știm în prezent:

- Consumul de alcool determină creșterea nivelului de estradiol, persistent mai ridicat în faza luteală, ceea ce poate provoca

simptome precum umflarea sânilor, menstruații mai dificile și crampe menstruale mai frecvente.

- Dacă este consumat zilnic, chiar și un aport scăzut sau moderat de alcool poate provoca modificări hormonale și dureri menstruale mai intense. Scăderea consumului de alcool poate anula aceste consecințe.
- Aportul regulat de alcool a fost asociat cu dezechilibre hormonale și probleme de greutate care la rândul lor sunt asociate unui risc crescut de a dezvolta SOPC, probleme de fertilitate, fibroame uterine și manifestări mai severe ale menopauzei.
- Femeile cu SOPC prezintă un risc crescut de dezvoltare a bolii ficatului gras non-alcoolic (BFGN), chiar și la un consum foarte redus de alcool.
- Consumul regulat de alcool este, de asemenea, asociat cu endometrioza.
- Alcoolul, în special berea, pare, de asemenea, să contribuie la dezvoltarea fibroamelor uterine.
- Consumul de alcool contracarează procesarea nutrimentelor necesare funcției ovariene, printre care vitaminele din complexul B, seleniul și zincul.

Deși studiile privind alcoolul și fertilitatea sunt contradictorii (câteva studii au constatat o creștere a fertilității după un consum ușor de vin, altul a constatat că vinul, dar nu și berea sau băuturile spirtoase, reduce ușor fertilitatea), un număr convingător de cercetări sugerează că un consum moderat de alcool poate afecta fertilitatea. Datele colectate din 19 studii în care au fost implicate 98 657 femei aflate la vârsta reproducerii concluzionează că, în comparație cu persoanele care nu beau deloc alcool, un consum regulat e asociat unei reduceri cu 13% a timpului necesar concepției, în timp ce un consum moderat până la excesiv e asociat unei reduceri cu 23%.

Agenția Internațională pentru Cercetarea Cancerului estimează că pentru fiecare băutură care conține alcool consumată zilnic de o femeie, riscul de cancer mamar crește cu 7%; o femeie care consumă două sau trei băuturi alcoolice pe zi prezintă un risc de dezvoltare a cancerului cu 15–25% mai mare decât cele care nu beau. Alcoolul este, de asemenea, un factor inflamator pentru intestin, perturbă microbiomul și slăbește funcția hepatică, afectând toate căile fundamentale pe care încerci să le vindeci și să le restabilești.

Reține că ciclurile tale pot influența momentul și cantitatea de alcool consumată. Studiile sugerează că femeile prezintă o tendință mai mare de a consuma alcool în faza luteală (la mintea cocoșului — cercetătorii ar fi putut afla asta doar întrebând femeile, fără să mai fie necesare atâtea studii!), că modificările cerebrale din această fază ne fac să ne placă mai mult alcoolul și, de asemenea, că starea de spirit e mai afectată atunci decât în faza foliculară

(nu, asta nu e o alternativă!). Când recurgi la băutură pentru a te simți mai relaxată și mai sexy, amintește-ți că alcoolul este un factor deprimant, iar consumul de alcool în a doua jumătate a ciclului menstrual ar putea agrava anxietatea și depresia. Dacă te confrunți deja cu SPM, alcoolul îți poate înrăutăți starea.

Ar trebui să fii abstinentă pentru totdeauna?

Asta depinde de tine. Dacă bei ceva, acordă o atenție deosebită felului în care te simțiți după aceea sau a doua zi. Ai fața umflată? Sau degetele? Ești iritabilă sau deprimată? Acestea sunt semnale clare că alcoolul nu e cel mai bun prieten al hormonilor tăi.

PAUZĂ DE CAFEA? SAU DIVORȚ DE CAFEA?

Nu întâmplător am lăsat cafeaua la final. E singura recomandare (în afară de cea referitoare la consumul de alcool), la auzul căreia pacientele mele gem sau îmi declară: „Renunț la orice, dr. Romm, dar nu la cafea!“ Ne place cafeaua. Atât de mult încât 90% dintre femei beau *cel puțin* o ceașcă pe zi. De multe ori nici măcar de dragul gustului ei. În fapt, majoritatea femeilor, pentru a face cafeaua mai gustoasă, recurg la prietenii ei de joacă: zahărul, frișca sau laptele, perturbând echilibrul glicemiei, provocând rezistență la insulină și strecurând un strop constant de grăsimi nesănătoase în dietă.

Deci, de ce o bem? Pentru că atât de mulți dintre noi suntem prea extenuați în încercarea de a ține pasul cu ritmul vieții de zi cu zi, iar cafeaua e un stimulent plăcut care ne ajută să trecem ziua cu bine. Ne place energia pe care ne-o oferă cofeina, mai ales atunci când nu dormim așa de bine cum ne-am dori, ne place și capacitatea de concentrare pe care ne-o oferă și puterea de a ne îndeplini la timp proiectele.

Nu sunt împotriva cafelei, are beneficii cognitive puternice pentru sănătate, mai ales pe măsură ce îmbătrânim. Problema este că are și dezavantaje: ne afectează energia, starea de spirit și hormonii — inducându-ne anxietate, nervozitate și creșteri ale glicemiei care se produc la o oră sau două după ce o bem și o surescitare cu care ne confruntăm noaptea când încercăm să adormim. Plus efectele ascunse. Un studiu publicat în *American Journal of Clinical Nutrition* susține că nivelul de cofeină care se găsește în mod obișnuit fie și în numai câteva căni de cafea poate crește riscul dezvoltării unor afecțiuni hormonale. Din anumite motive, la femei de rasă caucaziană cafeaua poate cauza scăderea nivelului de estrogen, fenomen care poate crea probleme de fertilitate, neregularități ale ciclului menstrual, tulburări de somn și, în timp, poate afecta chiar și sănătatea oaselor. La femeile de culoare sau asiatice, aceeași cantitate de cofeină provoacă o creștere semnificativă a nivelului de estrogen, cu

simptomele aferente — dureri de sâni, menstruații mai abundente, migrene premenstruale când nivelul de estrogen începe să scadă —, lucru care ne reamintește că nu există reguli universale când vine vorba de opțiuni alimentare.

Cofeina îți afectează și somnul. Consumată chiar și cu șase ore înainte de culcare, s-a constatat că are efecte semnificative perturbatoare asupra odihnei nocturne. După cum vei afla în Capitolul 8, nu îți poți reseta activitatea hormonală fără un somn suficient și de bună calitate.

Aportul de cafea poate crea carențe de calciu sau alte nutrimente de care ai nevoie pentru ovulație, fertilitate și sănătatea hormonilor. S-au efectuat numeroase cercetări privind legătura dintre cafea și fertilitate, și a rezultat o mulțime de informații contradictorii. Datele generale sugerează că o ceașcă de cafea pe zi nu va afecta, probabil, fertilitatea, sau succesul fertilizării in vitro. Cu toate acestea, cofeina poate provoca creșterea nivelului hormonilor de stres și al glicemiei și poate induce rezistență la insulină, lucruri agravante în SOPC, afecțiune care afectează fertilitatea. În unele studii s-a constatat, de asemenea, că o cantitate mai mare de 100 mg de cofeină consumată zilnic în primele luni de sarcină implică un risc crescut de avort spontan.

Multe femei au observat că le provoacă sindrom premenstrual și dureri ciclice de sâni sau le agravează bufeurile. Un studiu la care au participat femei aflate la vârsta studenției a indicat faptul că aportul de băuturi cofeinizate crește incidența și severitatea sindromului premenstrual, deoarece provoacă eliberarea hormonilor de stres. Una dintre întrebările care mi se adresează frecvent este: „Cafeaua declanșează crampele?" Foarte puține studii au analizat impactul cafelei asupra durerii menstruale, însă într-o cercetare s-a constatat o corelație semnificativă. Pot să spun din experiența mea profesională că am remarcat o legătură foarte puternică între cofeină și durerile menstruale. Și, interesant, singura dată în viața mea în care am avut personal crampe menstruale a fost când eram medic rezident și beam cafea ca să fac față gărzilor de noapte. Durerea ar putea fi atribuită și stresului profesional și lipsei de somn, însă crampele mi-au dispărut la o lună după ce am renunțat la acest „combustibil"! Să renunți la obiceiul de a bea cafea înseamnă să nu-ți începi ziua cu un ingredient care perturbă hormonii sau pe care îl introduci în organism puțin câte puțin, cu fiecare cană suplimentară pe care o bei pe parcursul zilei.

Te sperie puțin gândul de a renunța la cafea? Te înțeleg, și îți promit că, deși vei fi într-un oarecare sevraj în primele trei sau patru zile, dacă te hidratezi bine, dacă practici câteva tehnici simple de îngrijire dimineața și seara înainte de culcare, și respecți planurile nutriționale, în cinci zile vei începe să te simți mai bine, după o săptămână vei avea



energie cum nu ai mai avut de ani de zile, un somn mai odihnitor, o gândire mai limpede și un nivel mai redus al glicemiei.

Dar stai, produse precum shake-uri care conțin cofeină pot să consum? Nu. Chiar dacă grăsimile saturate adăugate cafelei poate reduce efectul cofeinei, această doză zilnică suplimentară de grăsimi nesănătoase poate ridica nivelul colesterolului rău (am observat asta de atât de multe ori!). Și în afară de asta consumi, totuși, aceeași cantitate de cafea. Vrei o alternativă delicioașă a cafelei? Încearcă una dintre rețetele mele preferate de la pagina 467.

Carența de fitonutrimente

Problema nu este doar consumul unor alimente care perturbă funcționarea corectă a hormonilor ci și ceea ce nu ne asigurăm prin dietă și care este necesar organismului atât pentru menținerea sănătății acestora, cât și pentru a amortiza impactul alimentației și expunerilor de mediu asupra activității hormonale. Ca urmare a acestor factori și a schimbărilor masive care au avut loc în dieta standard occidentală în ultimii 60 de ani, cel puțin 80% dintre americani nu își asigură prin alimentație necesarul zilnic de nutrimente de care au nevoie pentru a fi sănătoși.

Fitonutrimentele și substanțele fitochimice (*fito* provine din limba greacă și înseamnă „plantă") sunt elemente vegetale de care avem nevoie nu numai pentru a ne hrăni corespunzător, ci și pentru detoxificare, protecție împotriva inflamației și repararea ADN-ului. Până în prezent au fost identificate aproape 25 000 de substanțe fitochimice care includ compuși precum: polifenoli, proantocianidine și carotenoizi, care se găsesc numai în fructe, legume, cereale, plante leguminoase, nuci și semințe. Gradul carenței de fitonutrimente reflectă diferența dintre ceea ce *ar trebui* să-ți asiguri prin alimentație pentru o sănătate optimă și ceea ce îți asiguri în realitate. Iar cei mai mulți dintre noi nu obținem necesarul de care avem nevoie pentru o semnalizare hormonală optimă.

Un amplu studiu realizat recent de Centrul pentru Controlul și Prevenirea Bolilor din S.U.A. a constatat că în toatele statele americane, mai puțin de 16% din populație consumă cantitatea de fructe și legume de care au nevoie pentru o sănătate corespunzătoare; 75% dintre femei nu își asigură cantitățile necesare de calciu, iar 90% dintre ele au aporturi inadecvate de acid folic și vitamina E din surse alimentare. Reține că standardele CDC prezintă minumul necesar pentru prevenirea bolilor, nu cantitățile necesare unei sănătăți *optime*. Merităm să ne asigurăm o sănătate deplină!

Iată o listă sumară a substanțelor nutritive pe care, potrivit statisticilor efectuate în 2009 de Departamentul pentru Agricultură al S.U.A.,

majoritatea femeilor nu și le asigură în cantități adecvate:

- Vitamina E
- Acid folic
- Calciu
- Magneziu
- Zinc
- Vitamina B6
- Fier
- Vitamina B1.

Absolut totul — momentul primului ciclu menstrual, cât de repede și ușor rămânem însărcinate, sau vârsta la care se instalează menopauza — poate fi influențat pozitiv sau negativ de nivelul consumului de fructe și legume. Iată câteva statistici pe această temă:

- Femeile care consumă o dietă în principal vegetală, cu grăsimi de înaltă calitate, o mulțime de legume proaspete, fructe, fibre de înaltă calitate și ouă (dacă sunt tolerate) au fost mai puțin susceptibile la dureri menstruale.
- Urmarea unei diete vegetariene timp de doar două cicluri a redus durata și severitatea crampelor menstruale, a reglat nivelul hormonilor și a favorizat o pierdere în greutate de circa patru kilograme.
- Nivelurile mai mari de folat seric asigurate prin aportul ridicat de legume verzi au fost asociate cu niveluri mai bune de progesteron în faza luteală. Acest lucru înseamnă menstruații regulate, nivel ridicat de fertilitate și îmbunătățirea stării de spirit și calității somnului.

Valorile mai ridicate ale acidului folic sunt asociate unor niveluri mai ridicate de progesteron. Un aport sănătos de proteine îmbunătățește ovulația la femeile cu cicluri anovulatorii și activitatea hormonului antimullerian (AMH), un element important pentru femeile care vor să rămână însărcinate, care semnalează dacă funcția ovariană este mai sănătoasă. Acest lucru previne instalarea prematură a menopauzei și îmbunătățește fertilitatea.

O dietă bogată în fructe și legume, acizi grași Omega-3 din pește, un nivel corespunzător de calciu și vitamina D împiedică dezvoltarea endometriozei. Un aport crescut de carne roșie, cafea și grăsimi trans crește, se pare, riscul apariției acestei boli.

Într-un studiu efectuat în 2004 și publicat în revista *Human Reproduction* s-a constatat că femeile care au consumat peste trei porții de fructe pe zi au înregistrat o scădere de 14% a probabilității de a dezvolta endometrioză, comparativ cu femeile care au consumat doar o porție pe zi, sau mai puțin.

- Femeile care au consumat zilnic cel puțin o porție de citrice și-au redus rata de risc cu peste 20%, comparativ cu cele care au consumat citrice doar o dată pe săptămână.

S-a observat, de asemenea, o rată de infertilitate anovulatorie mai mare la femeile care au urmat diete pe bază de carne decât la cele care au consumat proteine vegetale, în

timp ce scăderea aportului de proteine animale în dietă a condus la o scădere cu 50% a riscului de infertilitate ovulatorie.

- Consumul de legume și fructe verzi (în special citrice) reduce riscul de a dezvolta fibrom uterin.
- Femeile care au consumat în cantități mai mari legume galbene și verzi (în special fructe ca mandarinele, curmalele și portocalele, sau legume precum ardeiul gras sau dovleacul, care conțin o substanță chimică specială numită Beta-criptoxantină, un compus pe care organismul uman îl convertește în vitamina A despre care se știe acum că extinde durata de viață reproductivă a femeilor și menține sănătatea pe termen lung) sunt mai puțin vulnerabile la instalarea prematură a menopauzei, potrivit mai multor studii de amploare efectuate în întreaga lume, printre care unul la care au participat peste 30 000 de femei. Acest lucru este foarte important; fiecare an de instalare prematură a menopauzei crește cu 2% riscul de deces din cauza bolilor cardiovasculare.
- Aportul mai scăzut de fructe și verdețuri este asociat pierderii premature a rezervei ovariene, o situație cu care se confruntă 10% dintre femeile care întâmpină probleme de fertilitate în jurul vârstei de 35 de ani.

Dieta Inteligenței Hormonale este concepută în așa fel încât să-ți ofere necesarul de fitonutrimente și un curcubeu de legume și fructe de care ai nevoie în fiecare zi pentru echilibrul hormonal.

Ce trebuie să mâncăm ca să ne menținem sănătatea hormonală

O alimentație adecvată sănătății hormonale presupune șase pași simpli care trebuie să devină a doua natură pentru tine.

Vei face alegeri alimentare punându-ți o întrebare simplă: ce fel de informații oferă corpului meu acest aliment? Aceste informații mă vor face să mă simt bine, așa cum merit? Vei putea răspunde afirmativ numai în cazul în care chiar te fac să te simți bine. Și vechile obiceiuri vor păli când vei vedea cât de fantastic te simți (și arăți!).

PASUL 1: CONSUMĂ DOAR ALIMENTE AUTENTICE

Singurul angajament fără echivoc pe care vreau să ți-l asumi în următoarele șase săptămâni este să **îți hrănești corpul** numai cu alimente sănătoase, autentice, într-o mare varietate. Vei afla mai multe despre asta într-un minut. Pe scurt: cu cât hrana ta este mai naturală, cu atât e mai sănătoasă și cu cât conține mai puține ingrediente, cu atât mai bine. Gândește-te că hrana adevărată

nu are „ingrediente“, este doar hrană. Hrană adevărată înseamnă hrană (pe cât posibil) organică, o dietă care nu-ți împovărează corpul, fără reziduuri de pesticide și aditivi alimentari. Vei afla de ce este important acest lucru în Capitolul 10, dar nu vom aștepta până atunci ca să începem.

Pasul 2: Un nivel constant al energiei (și zahărului în sânge)

Proteinele, grăsimile și carbohidrații cu absorbție lentă („carbohidrați lenți“) sunt vedetele stabilizatoare de energie. În cantitățile și momentele potrivite, îți mențin constante glicemia și nivelul de energie,

CUM SĂ RENUNȚI LA OBICEIUL DE A CONSUMA ZAHĂR

- Aruncă toate produsele care conțin zahăr pe care le ții la îndemână — în cămară, în frigider, congelator sau în sertarul acela secret! Evită capcanele dulci, cum ar fi bolul cu bomboane M&M de pe biroul colegului pe lângă care treci în drum spre toaletă. Schimbă-ți traseul, sau pur și simplu stai departe de bomboane (reamintindu-ți DE CE!).
- Fă-ți un obicei din a-ți menține glicemia la un nivel constant cu ajutorul planurilor nutriționale și cu o gustare dacă e nevoie.
- Dormi suficient și gestionează stresul (vom discuta depsre asta în următoarele două capitole).
- Ține întotdeauna la îndemână alternative sănătoase de gustări și, dacă simți nevoia de „ceva bun“, mănâncă ciocolată neagră (da, o poți păstra în sertarul de la birou!), fructe de pădure sau, ei bine, da, anumite tipuri de nuci sau un ou fiert tare, deoarece proteinele pot anula pofta de zahăr.
- Hidratează-te, pentru că deseori confundăm setea cu foamea.
- Diversifică: fă-ți o listă de activități, altele decât să mănânci, de pildă, să te plimbi, să dansezi, să eviți activitățile care te plictisesc sau te stresează ș.a.m.d.

După doar o săptămână, vei avea mai multă energie și o dispoziție mai bună. Vei gândi mai clar și te vei simți mai echilibrată pe parcursul zilei. Vei dormi mai bine. Pofta de zahăr și hrană nesănătoasă va dispărea. Vei pierde kilogramele nedorite. Nu vei mai fi balonată. Vei scăpa de acele crampe îngrozitoare, nivelul glicemiei va fi constant și te vei odihni atât de bine încât nu vei mai apela la zahăr pentru un plus de energie.

prevenind totodată pofta de zahăr, oboseala de la ora 15 și iritabilitatea provocată de senzația de foame.

Când cantitatea de zahăr din sânge este echilibrată, se echilibrează și energia, activitatea intestinală, sistemul nervos (și starea de spirit), sistemul imunitar și hormonii. Un nivel constant al glicemiei este important pentru menținerea cortizolului la valori sănătoase, lucru despre care vom vorbi mai detaliat în capitolul următor. De asemenea, previne și anulează *rezistența la insulină*, o problemă majoră pentru sănătatea hormonilor.

PASUL 3: MĂNÂNCĂ MAI MULTE ALIMENTE VEGETALE

Legumele sunt importante pentru sănătatea hormonilor și va trebui să mănânci mai multe legume cu frunze, fructe de pădure și o varietate de fructe și legume proaspete, colorate și care îți dau energie. Sunt depozite de nutrimente pure, pline de vitamine, minerale și fibre de care corpul tău are nevoie non-stop pentru mii de funcții hormonale.

Așadar, deși Planul Inteligenței Hormonale nu presupune o dietă vegetariană sau vegană, plantele sunt esențiale, pentru că ne asigură o stare de bine și plină de energie. Dacă ești vegană sau vegetariană, planul oferă și astfel de opțiuni care îl fac ușor de urmat și, dacă ești dispusă să incluzi în alimentație peștele sau ouăle, poți diversifica meniul combinând numeroasele opțiuni vegane și vegetariene prezentate în Partea a IV-a.

PASUL 4: HIDRATEAZĂ-TE SUFICIENT ȘI ÎNȚELEPT

Mulți dintre noi suntem deshidratați cronic, bem cafea și ceai pe tot parcursul zilei uitând de cea mai importantă băutură pentru sănătatea celulară: apa. Dacă nu bei suficientă apă, apare senzația de oboseală și procesele inflamatorii se înmulțesc. S-a constatat că și o ușoară deshidratare poate afecta capacitatea de vindecare, dispoziția și atenția, poate crește sensibilitatea la durere, provoca dureri de cap, crampe musculare și o creștere a vâscozității mucusului cervical cu urmări de infertilitate, diminuând astfel capacitatea spermei de a-și atinge scopul. Putem, de asemenea, să confundăm setea cu foamea și să ne apucăm să înfulecăm când, de fapt, ar trebui să ne hidratăm. Sau fă-o măcar din vanitate! Studiile au comparat efectele injecțiilor cu colagen și cele ale hidratării asupra pielii și ridurilor. Pe lângă faptul că apa a depășit cu brio efectele colagenului, beneficiile ei s-au perpetuat, în timp ce ale colagenului au încetat, chiar și în condițiile unei utilizări continue.

PASUL 5: RĂSFAȚĂ-TE DIN CÂND ÎN CÂND (REGULA 95/5)

Este un fapt dovedit științific: creierul se răzvrătește împotriva restricțiilor excesive. Ele ne conduc spre un

eșec garantat. Ne sporesc nivelul de cortizol și, cel mai probabil, tendința de a mânca în exces. Prin urmare, te rog, răsfață-te din când în când. Folosește regula 95/5. Respectă planurile nutriționale ale Inteligenței Hormonale în proporție de 95%. Iar în 5% din timp mănâncă orice ți-ai dori cu următoarele precizări: să fie hrană autentică și, preferabil, fără alcool. Matematic vorbind, dacă ai aproximativ 21 de mese pe săptămână, 20 ar trebui să respecte planul nutrițional. Asta îți oferă o masă de libertate pe săptămână.

Mai presus de toate, regula 95/5 include clauza „fără rușine, fără vinovăție".

Când te răsfeți, bucură-te din toată inima! Ar fi ideal să nu abandonezi criteriile de bază ale Dietei Inteligenței Hormonale. Ți-am oferit în această carte o serie întreagă de **Plăceri Sănătoase** (unele sună chiar obraznic și sunt atât de gustoase!). Am inclus mierea, siropul de arțar sau zahărul din nucă de cocos și, bineînțeles, ciocolata. Nu aș fi supraviețuit ca expert în hormoni feminini dacă nu aș fi considerat ciocolata neagră un aliment în sine!

PASUL 6: FII BUNĂ CU TINE ÎNSĂȚI

Vreau să subliniez un lucru pe care o mulțime de cărți și practicieni îl trec cu vederea: schimbarea dietei nu este la fel de ușoară pentru toată lumea. Cu toții avem o puternică relație personală, socială, emoțională și fizică cu mâncarea sau gusturi proprii. Poate ai un istoric de anorexie sau alte tulburări alimentare dureroase sau dificile. Înțeleg. Ia-o ușor și ascultă-ți înțelepciunea interioară în privința a ceea ce este mai bine pentru tine. Fă schimbări treptate sau creează-ți un grup de femei cu care să parcurgi planul — o soluție care deseori ușurează drumul.

Cele mai multe dintre noi nu am fost învățate că mâncarea poate afecta modul în care ne simțim zi de zi. Alimentația sănătoasă nu ar trebui să ni se pară atât de dificilă, însă preferințele noastre sunt influențate de hrana cu care ne-am obișnuit acasă în anii de creștere. Deci da, uneori e greu să te desprinzi de obiceiuri. Dar merită!

De asemenea, confruntările de zi cu zi ne pot sabota atunci când ne propunem un alt stil de viață. Brusc afli că trebuie să rămâi la serviciu până târziu și mănânci ce ai la îndemână. E aniversarea copilului tău și mănânci o bucată de tort. Mai este și lupta cu dulciurile și cele două pahare de vin de relaxare, cina de sărbători și bunătățile bunicii, petrecerea burlăcițelor sau o seară cu fetele, și cine știe câte se mai întâmplă. Desigur, mai există și cele cinci zile de dinaintea menstruației care te fac să deraiezi de la obiectivele tale. Cele mai importante aspecte ale Planului Inteligenței Hormonale sunt gestionarea ritmului vieții și iubirea de sine. Sunt cele mai bune moduri de a „păcăli" conjunctura. Pentru a păstra controlul asupra propriei vieți, trebuie să

DIETA INTELIGENȚEI HORMONALE — NOȚIUNI INTRODUCTIVE

Dieta Inteligenței Hormonale este remarcabil de simplă. Eu însămi o urmez și am recomandat-o unui număr de peste 10 000 de femei, multe dintre ele mărturisind că le-a schimbat viața. Iată prezentarea generală, nici nu trebuie să planifici, deoarece ai toate informațiile necesare în planurile nutriționale:

Fiecare MASĂ trebuie să includă:

- O porție de proteine (adică pește bogat în acizi grași esențiali cu conținut scăzut de mercur, carne de pasăre, ouă, plante leguminoase, legume boabe)
- O porție de grăsimi sănătoase (avocado, ulei de măsline, ulei de cocos, unt clarificat)
- 2 porții de legume

Ai putea mânca fructe tari și avocado la micul dejun, ouă preparate în ulei de măsline la prânz și pește cu ulei de măsline la cină. Proteină + Grăsime, aceasta este prioritatea numărul unu. Obiectivul este să-ți asiguri necesarul de proteine pentru echilibrul energetic, dar nu atât de mult încât să crească inflamația.

În fiecare ZI te poți bucura de:

- 6–8 porții de legume și maximum 2 porții de fructe
- 1–2 porții de carbohidrați cu absorbție lentă, adică cereale sau un „veggie energetic“ (vezi pagina 167).
- Fructe tari și semințe
- Apă sau ceai de plante

Poate o ceașcă de fructe de pădure la micul dejun și un măr ca gustare de după-amiază. Salată kale și varză, cu un cartof dulce copt la prânz. Quinoa, sparanghel, ciuperci și broccoli la cină. Și o porție de varză murată ca garnitură?

De câteva ori pe SĂPTĂMÂNĂ te poți bucura de:

- O porție de legume lactofermentate (vezi pagina 171)

În fiecare SĂPTĂMÂNĂ asigură-te că te hrănești cu o varietate largă de alimente:

- Întreabă-te dacă schimbi ceva.
- Consumă o varietate de fructe și legume de culori, texturi și arome diferite.
- O dată pe SĂPTĂMÂNĂ, dacă simți nevoia, o indulgență sănătoasă (vezi pagina 462).

Cu aceste îndrumări, planificarea meselor devine ușoară și, după un timp, intuitivă. Vei alege în mod instinctiv proteina și grăsimea atunci când ți-e foame, vei păstra o recompensă variată de legume, fructe și cereale la îndemână. Corpul tău te va răsplăti — te vei simți uimitor, fără simptome. Vom analiza toate categoriile Dietei Inteligenței Hormonale și te voi îndruma cu sfaturi de succes. Apoi vei prelua controlul!

anticipezi neprevăzutul. La sfârșitul acestui capitol îți ofer câteva sfaturi pentru cele mai comune situații, dar înainte de a intra în detalii, ia jurnalul sau calendarul și notează ce ar putea apărea în mod neprevăzut (excursii, ședințe la ora prânzului, vreun cocktail, o zi de naștere etc.) în următoarele șase săptămâni și fă-ți un plan în avans.

Care este hrana adecvată sănătății hormonale

Acum, că ai înțeles principiile generale ale Dietei Inteligenței Hormonale, hai să discutăm despre alimentele de care te vei bucura în această călătorie de redresare a echilibrului hormonal.

SURSE DE PROTEINE BENEFICE HORMONILOR

Proteinele sunt o sursă majoră de energie, asigurându-ți cu fiecare porție un combustibil energetic pentru mai multe ore și te menține sătulă. Sentimentul de sațietate previne pofta de zahăr și excesele alimentare, iar studiile arată că înlocuirea de carbohidrați „goi" cu proteine sănătoase poate îmbunătăți semnificativ glicemia și echilibrul hormonal, contribuind la regresia simptomelor SOPC, îmbunătățirea ovulației la femeile cu cicluri anovulatorii și a nivelului AMH (hormonul antimullerian), un factor important pentru femeile care încearcă să rămână însărcinate și un semn că funcția ovariană este sănătoasă, lucru care previne instalarea prematură a menopauzei. Alimentele bogate în proteine furnizează, de asemenea, aminoacizi și compuși bogați în sulf, elementul de care avem nevoie pentru detoxificare și producerea neurotransmițătorilor care susțin starea de spirit, previn și inversează evoluția sindromului premenstrual și depresia.

Contează tipul de proteine pe care le consumi contează. Iată care sunt cele mai bune opțiuni.

Peștele

Acizii grași Omega-3, pe care îi conțin din abundență unii pești grași, cum ar fi somonul, determină numeroase beneficii pentru sănătatea hormonală și ginecologică: o ovulație îmbunătățită, un nivel adecvat de progesteron, diminuarea simptomelor premenstruale, reducerea riscului de a dezvolta endometrioză și a necesității ibuprofenului din pricina durerii specifice acestei afecțiuni. Hormonii sunt afectați când nu îți asiguri prin alimentație cantitățile suficiente și echilibrate de acizi grași esențiali, în special Omega-3, iar acest lucru poate avea impact asupra fertilității, severității durerilor menstruale și endometriozei.

La femeile care încearcă să rămână însărcinate în mod natural, o dietă mai bogată în fructe de mare favorizează creșterea fertilității. Într-un studiu la care au participat



500 de cupluri și în cadrul căruia s-a monitorizat timpul până la concepție raportat la consumul de pește, femeile care au mâncat mai mult de opt porții per ciclu menstrual au avut cu 40 până la 60% mai multe șanse de concepție comparativ cu femeile care au consumat rareori fructe de mare. Cele mai mari beneficii s-au observat atunci când ambii parteneri dintr-un cuplu au consumat minimum opt porții pe durata unui ciclu. De asemenea, consumul de pește poate preveni anumite complicații pe durata sarcinii: nașterea prematură și preeclampsia. Un consum mai mare de alimente bogate în Omega-3, sau de suplimente, poate preveni sau ameliora simptomele menopauzei și osteoporoza instalată după menopauză. Explicația influenței benefice a EPA și DHA asupra durerii menstruale și endometriale este diminuarea nivelului prostaglandinei E2 și producția prostaglandinei F2-Alfa, care reduc inflamația mucoasei uterine. Acesta este motivul pentru care în numeroase studii de mică amploare s-a constatat că o frecvență a consumului de pește de 2–3 ori pe săptămână — în special somon sau sardine, care au cel mai ridicat conținut de Omega-3 (și cel mai scăzut nivel de contaminare cu metale grele) — sau o doză de circa 1–2 grame de ulei de pește Omega-3 pe zi pot preveni și ameliora durerile menstruale în numai trei luni. Deși opțiunea ideală este peștele proaspăt — dacă îl poți obține, și îți permiți —, somonul congelat / conservat și conservele cu hamsii în ulei de măsline sau suc propriu sunt, de asemenea, alegeri sănătoase. Asigură-te că la ambalare sau conservare nu a fost adăugată sare.

Dieta Inteligenței Hormonale include un consum de pește bogat în Omega-3 și sărac în mercur, de trei ori pe săptămână. Dacă nu mănânci pește, ia zilnic o doză de suplimente pe bază de pește sau alge. Deși nu oferă proteine, poate redresa decalajul EFA și îți poate menține sănătatea hormonilor.

Ouăle

Ouăle se numără printre cele mai hrănitoare alimente de pe planetă. Și nu, nu ridică nivelul colesterolului. Cu o garnitură de legume, pot fi o gustare frugală, completă și ușoară, și sunt suficient de versatile ca să poată fi servite la micul dejun, prânz sau cină. Dacă mănânci și albușul și gălbenușul, vei avea o sursă bogată de grăsimi și substanțe nutritive sănătoase pentru creier, celule și hormoni. S-a dovedit că ouăle reglează sensibilitatea la insulină. Nicio surpriză, deoarece ne oferă un sentiment excelent de echilibru energetic. Ouăle apar frecvent în Dieta Inteligenței Hormonale, dar aceasta conține și alternative dacă nu le poți mânca. Dacă încerci să rămâi însărcinată, ouăle sunt o sursă importantă de bilineurină, o substanță necesară dezvoltării creierului bebelușului — voi oferi mai multe detalii la pagina 373.

EVITĂ MERCURUL!

Mercurul este dăunător hormonilor și o mulțime de pești au un conținut ridicat de contaminanți comuni, prezenți în râuri, lacuri și oceane. Cercetările privind consumul de pește și fertilitatea ilustrează următoarele: într-un studiu care a analizat timpul de concepție al unor femei care consumă pește, din Suedia (țară care are cel mai mic nivel de mercur în apele teritoriale), și al unora care consumă pește din zona lacului Ontario, (contaminat cu metale grele, fapt de notorietate publică), acestea din urmă au înregistrat o perioadă mai îndelungată până la concepție. În prezent, toate fructele de mare conțin mercur, deci este important ca toate femeile, în special cele care încearcă să rămână însărcinate (sau sunt), să mănânce DOAR pește cu cel mai scăzut nivel de mercur. Suplimentele Omega-3 produse de companii de încredere sunt testate riguros pentru a reduce la minimum contaminarea cu metale grele. Peștii cu cel mai slab conținut de mercur și cu cel mai mare de Omega-3 sunt: somonul (proaspăt și conservat), hamsiile și sardinele.

Leguminoasele sunt bune pentru hormoni

Leguminoasele sunt surse de proteine vegetale, care oferă, de asemenea, fitoestrogeni puternic antioxidanți (vezi mai jos) care blochează și reduc efectele substanțelor chimice din mediu care perturbă hormonii și elimină produsele de degradare ale estrogenului, menținând echilibrul hormonal. Sunt bogate în zinc, acid folic și aminoacizi necesari proceselor de detoxificare. Un consum de leguminoase de 2–3 ori pe săptămână, așa cum a fost inclus în planurile nutriționale, reglează glicemia și greutatea corporală fără necesitatea unei diete sau creșterea nivelului de activitate fizică. Cât de simplu! Se pot consuma leguminoase conservate sau semipreparate. Asigură-te că achiziționezi produse organice, fără adaos de sare. Dacă vrei să prepari leguminoase uscate, ține-le în apă înainte de gătit pentru a preveni gazele intestinale, și condimentează cu chimen, oregano sau alte ierburi aromatice — vezi rețetele din Partea a IV-a.

Nucifere și semințe

Nuciferele și semințele sunt incredibil de benefice sănătății hormonilor. Migdalele, nucile și nucile pecan reglează nivelul colesterolului, protejează sănătatea inimii și sunt elemente esențiale în orice plan de diminuare a rezistenței la insulină. Semințele au multiple și puternice beneficii pentru menținerea echilibrului hormonal. Reglează hormonii și asigură nutrimentele necesare sănătății ovariene, cum ar fi seleniul și zincul. Nuciferele și semințele

sunt o delicioasă și rapidă sursă de proteine și grăsimi sănătoase. În Partea a IV-a vei găsi rețete de preparate și gustări rapide care includ fructe tari și semințe.

Carnea de pasăre și carnea roșie

Carnea este mai degrabă un complement decât element principal în Planul Inteligenței Hormonale, dar are un rol important în menținerea sănătății femeilor, așadar am inclus-o pe ici-colo. Sindromul premenstrual este mai des întâlnit la femeile cu nivel scăzut de fier, și, dragi femei, un nivel scăzut de fier implică menstruații dificile și sângerări abundente din pricina fibroamelor sau anemie. Carnea de pasăre și carnea roșie sunt surse rapide și facile de fier. Carnea conține, de asemenea, o cantitate mare de vitamina B6, vitamina B12, zinc, seleniu și coenzima nutrițională Q10 care stimulează metabolismul, toate importante pentru îmbunătățirea ovulației, fertilității și funcției tiroidiene. Nu vei mânca multă carne în această dietă, iar atunci când o faci, ai grijă să te delectezi cu opțiuni de cea mai înaltă calitate, dacă poți. Fă tot posibilul să consumi numai carne fără antibiotice, provenită de la animale crescute ecologic și etic, și hrănite cu iarbă. E mai bine pentru tine, pentru animale și pentru planetă.

Grăsimi sănătoase pentru hormoni

E timpul să-ți alungi teama de grăsimi. Proasta reputație a acestora provine din decenii de informații înșelătoare lansate de nutriționiști și dieteticieni. Grăsimile de calitate sunt temelia producției și echilibrului hormonilor. Fără ele, nu poți produce estrogen, progesteron, testosteron și cortizol. Sunt, de asemenea, componente esențiale ale membranelor celulare, inclusiv ale neuronilor, deci sunt esențiale pentru sănătatea mentală și echilibrul stării de spirit. Într-un studiu s-a constatat o diminuare atât de semnificativă a durerii după doar trei luni de tratament cu acizi grași Omega-3, încât femeile care au participat la el au reușit să reducă analgezicele după numai trei luni de suplimentare a acestui nutriment la care cei mai mulți oameni au carențe. Femeile cu un aport ridicat de acizi grași polinesaturați Omega-3 prezintă, de asemenea, un risc mai scăzut de endometrioză. O echipă de cercetători de la Școala de Sănătate Publică a Universității Harvard a monitorizat consumul de grăsimi în cazul a 147 de femei supuse tratamentului de fertilizare in vitro și au descoperit că acelea care au consumat cele mai mari cantități de grăsimi mononesaturate au avut de 3,4 ori mai multe șanse de a procrea după tratament.

Cercetătorii au concluzionat că avocado conține cel mai bun tip de grăsimi mononesaturate și că

grăsimile saturate scad numărul de „ovule funcționale“. Iar grăsimile de calitate nu îngrașă. Pentru a arde grăsimile avem nevoie de grăsimi sănătoase.

Grăsimile sănătoase te ajută, de asemenea:

- Să te simți sătulă după mese
- Să-ți păstrezi echilibrul energetic și glicemic
- Să metabolizezi vitaminele A, D, E și K.

Cele mai bune opțiuni dietetice includ o varietate de grăsimi mononesaturate, polinesaturate și saturate, precum și acizi grași esențiali.

Uleiul de măsline: Aleg uleiul de măsline în fiecare zi. Îl folosesc ca dressing la salată, la sotat legume, la garnisirea verdețurilor și la gătit, în general.

Avocado: Bogat în grăsimi mononesaturate și magneziu, poate fi consumat în nenumărate moduri, de la guacamole, la salate, sau proaspăt descojit. Pentru o surpriză plăcută, încearcă rețeta „Mousse de ciocolată cu avocado“ de la pagina 462.

Nucifere și semințe: Extraordinar de bogate în proteine sănătoase, nuciferele și semințele sunt, de asemenea, o sursă premium de grăsimi sănătoase pentru hormoni. Pe lângă conținutul bogat de Omega-3, au și un gust bogat și sunt foarte sățioase.

Peștele: Trei porții de 100 grame de somon de calitate consumate săptămânal îți asigură necesarul de Omega-3. Sardinele sunt și ele o excelentă opțiune alimentară bogată în acizi grași Omega-3, ușor de consumat și nu necesită preparare.

Grăsimi saturate: În cantități mici, untul organic, untul clarificat (ghee) sau uleiul de cocos sunt alegeri sănătoase din punct de vedere hormonal. În plus, untul clarificat este un excelent agent de menținere a sănătății intestinale.

Alege uleiuri presate la rece, organice, din plante nemodificate genetic și, în mod ideal, ambalate în recipiente întunecate pentru a le proteja de oxidare (râncezire) prin expunere la lumină; e preferabil ca untul și ghee să fie organice.

Carbohidrați „cu absorbție lentă"

Carbohidrații sunt zaharurile, amidonul și fibrele care se găsesc în fructe, cereale, legume și produse lactate. Sunt clasificate în două categorii: simpli sau complecși, în funcție de tipul și lungimea moleculei glucidelor din care sunt alcătuite.

Echilibrul energetic necesită o creștere sănătoasă a cantității de insulină, treptată și nu prea mare, și celule sensibile la ea astfel încât să se declanșeze cascada de evenimente care să le alimentează cu energie. Carbohidrații complecși se găsesc în principal în cerealele integrale, care conțin vitamine din complexul B și fibre. Structura lor sofisticată determină o ardere lentă, constantă, care nu crește nivelul glicemiei. De

asemenea, leguminoasele și orezul brun conțin amidon, fibre greu de digerat care susțin flora intestinală benefică și mențin echilibrul nivelului glicemic, îmbunătățesc sensibilitatea la insulină și favorizează slăbirea fără dificultate.

Carbohidrații simpli, rafinați, se transformă rapid în zahăr după ce îi consumăm și ne furnizează un plus de energie de scurtă durată. În general, nu au valoare nutritivă. Mai mult, pot determina carențele unor nutrimente perturbând grav echilibrul glicemiei și provocând rezistență la insulină.

Să aruncăm o privire asupra carbohidraților cu absorbție lentă, pilonii Dietei Inteligenței Hormonale.

CEREALELE INTEGRALE

Moda „anti-cereale" este în vogă, multe femei „carbofobe" preferând acum diete fără carbohidrați. Dar istoria speciei umane ne dovedește că strămoșii noștri își asigurau cea mai mare parte a energiei nu din carne, așa cum susțin adepții dietei Paleo, ci din surse vegetale bogate în carbohidrați complecși — rădăcini, fructe de pădure și cereale; iar o mare parte a informațiilor împotriva cerealelor sunt false, lansate de industria wellness.

Carbohidrații cu absorbție lentă:

- Ne asigură un nivel constant de energie
- Sunt bogați în vitamine și minerale
- Ne furnizează fibre sănătoase
- Mențin echilibrul microbiomului
- Reglează nivelul cortizolului și au efect calmant.

Studiile demonstrează, de asemenea, că introducerea în alimentație a carbohidraților complecși are efecte benefice asupra sănătății hormonale.

Consumul de carbohidrați complecși în perioada premenstruală reduce poftele provocate de SPM și îmbunătățește starea de spirit și memoria. Un aport moderat îmbunătățește sensibilitatea la insulină, reduce excesul de hormoni androgeni și redresează funcția ovulatorie. În plus, o mulțime de femei cu dezechilibre hormonale, în special cele care suferă de SPM și SPOC, dezvoltă simptome mai severe dacă țin diete fără carbohidrați.

O modestă reducere a aportului de carbohidrați nesănătoși, însoțită de creșterea consumului de proteine și grăsimi sănătoase, produce, fără măcar a pierde în greutate, scăderi ale nivelului de testosteron și ale markerilor inflamatori și îmbunătățește sensibilitatea la insulină. Aceste schimbări anulează simptomele SOPC și diminuează riscurile pe termen lung ale apariției acestei afecțiuni (pagina 107). În cadrul unui studiu, în doar 8 săptămâni de îmbunătățire a echilibrului carbohidraților din dietă s-a ajuns la o **reducere de 23% a nivelului de testosteron** și, în mod incidental, la îmbunătățirea echilibrului colesterolului, reducând nivelul LDL și crescând nivelul HDL.

Fertilitatea poate fi afectată de tipul de carbohidrați din alimentația ta. S-a constatat într-un studiu că femeile care au consumat carbohidrați simpli, cum ar fi orezul alb și cartofii, au înregistrat un risc mai mare de **infertilitate anovulatorie** decât femeile care au consumat carbohidrați complecși, cum ar fi cerealele integrale, legumele și fasolea. În privința tratamentului FIV, datele colectate indică faptul că femeile care consumă cantități mai mari de cereale integrale înregistrează rate de natalitate superioare, în urma calculării diferențelor de vârstă, rasă, durata infertilității etc. O reducere a consumului de carbohidrați nesănătoși poate îmbunătăți nivelul AMH și ovulația la femeile cu cicluri anovulatorii. O funcție ovariană îmbunătățită favorizează fertilitatea și diminuarea riscului insuficienței ovariene primare (IOP).

O dietă cu conținut scăzut de carbohidrați declanșează semnale de avertizare la nivelul creierului (Capitolul 7) și poate afecta negativ funcția tiroidei.

Potrivit unui articol apărut în 2009 în publicația *JAMA Internal Medicine*, persoanele care au urmat o dietă săracă în carbohidrați timp de un an au suferit mai mult de anxietate, depresie și furie, efecte care pot fi explicate prin prisma rolului important al carbohidraților în producția de serotonină. Mai mult, un grup de femei, care în cadrul unui studiu din 2009 au urmat o dietă foarte săracă în carbohidrați, au prezentat niveluri mai scăzute de **concentrare, atenție și memorie** după numai o săptămână. Vestea bună e că atunci când carbohidrații au fost reintroduși în alimentație, funcția lor cognitivă s-a îmbunătățit rapid.

Dietele restrictive care limitează consumul de carbohidrați tind să afecteze femeile cu dezechilibre hormonale, mai ales înainte de premenopauză. (Multe femei în premenopauză raportează că se simt mai bine când reduc drastic consumul de carbohidrați, probabil pentru că declinul natural al estradiolului modifică metabolismul și favorizează depozitarea grăsimilor, mecanism la care carbohidrații pot contribui.)

Consumul de cereale integrale și leguminoase, chiar și de două ori pe săptămână, favorizează **pierderea în greutate** cu rezultate pe termen lung, inclusiv **diminuarea cantității de grăsime abdominală**, spre deosebire de alte diete.

Consumul de carbohidrați sănătoși din cereale sau legume energizante cu aproximativ patru ore înainte de a merge la culcare crește producția naturală de melatonină, care te ajută să adormi mai ușor și să dormi o perioadă mai lungă. Drept rezultat, se îmbunătățesc nivelul de cortizol, echilibrul hormonal (inclusiv fertilitatea și eliminarea excesului de estrogen) și procesul de ardere a grăsimilor.

Fibrele mențin sănătatea tranzitului intestinal — reducând balonarea și constipația — și echilibrul

nivelului de estrogen. Rezultatele unei meta-analize recente sugerează chiar că un aport ridicat de cereale integrale reduce direct proporțional riscul de cancer mamar.

Dacă analizăm comparativ rezultatele studiilor privind dieta fără carbohidrați, dieta cu conținut scăzut de carbohidrați și dieta cu carbohidrați cu ardere lentă, e limpede că ultimele două aduc beneficii pe termen lung majorității femeilor cu dezechilibre hormonale. Așadar, atunci când vine vorba de sănătatea hormonală, o dietă cu o cantitate modestă de carbohidrați cu ardere lentă este cea

GLUTENUL ȘI HORMONII

Pentru că discutăm despre carbohidrați, e momentul perfect să menționez glutenul, printre cele mai frecvente elemente prezente în dieta occidentală. Abia în urmă cu 10 ani am început să cercetez efectele glutenului în contextul sănătății hormonale, după ce am prescris unor paciente o dietă fără gluten și am văzut rezultate semnificative, uneori în doar câteva săptămâni.

Se pare că boala celiacă, un diagnostic frecvent trecut cu vederea, are asocieri cu peste 55 de afecțiuni medicale, inclusiv probleme ginecologice. Boala celiacă provoacă întârzierea debutului menstruației, lipsa menstrelor în mod frecvent, infertilitate, avorturi spontane recurente, endometrioză, tiroidită autoimună Hashimoto și menopauză precoce. Foarte multe femei care suferă de boală celiacă „subclinică" sau „tăcută" — adică nu prezintă simptome digestive — au probleme de fertilitate. Boala celiacă este, de asemenea, asociată multor carențe nutriționale — proteine, grăsimi, zinc, vitamina D, fier și seleniu — care influențează în mod direct anumite probleme hormonale și ginecologice, inclusiv cele pe care tocmai le-am menționat.

O afecțiune destul de comună, intoleranța non-celiacă la gluten (INCG), deși nu e o boală autoimună, poate provoca și simptome ginecologice. De exemplu, în cadrul unui studiu la care au participat 207 de femei cu dureri endometriale severe, 75% dintre ele au prezentat ameliorări semnificative ale durerilor după douăsprezece luni de dietă fără gluten. În alt studiu s-au comparat rezultatele în cazul a 300 de femei, dintre care unele au urmat o dietă fără gluten, iar altele au primit tratament medicamentos. La finalul studiului, în grupul celor care au urmat dieta fără gluten au declarat diminuări semnificative ale durerii pelviene chiar și femeile care nu sufereau de boală celiacă.

Deși nu recomand întotdeauna pacientelor mele o dietă fără gluten, este o primă abordare simplă care merită încercată, și o componentă a Planului Inteligenței Hormonale. Urmând planul, vei descoperi dacă o dietă fără gluten îți aduce beneficii și dacă nivelurile hormonale revin la normal.

mai sănătoasă alegere pentru majoritatea femeilor. Una sau două porții de cereale și tot atâtea de legume energizante pe zi — incluse într-un meniu cu proteine și grăsimi sănătoase — previn creșterea glicemiei, mențin echilibrul insulinei și îți asigură un nivel constant de energie.

Legume și fructe

Absolut toate pacientele mele primesc de la mine următorul sfat: MĂNÂNCĂ MAI MULTE VEGETALE. Așa cum am mai spus, cheia sănătății hormonale este o dietă bazată pe legume și fructe. S-o luăm în ordine.

LEGUME CU FRUNZE VERZI: CELE MAI BUNE PRIETENE ALE FETELOR

Legumele cu frunze verzi, în special cele din familia *Brassica* — broccoli, varză, varza Kale, varza de Bruxelles, conopida și varza Collard — sunt aliați deosebit de importanți ai Inteligenței Hormonale. Sunt bogate în substanțe nutritive și fitochimice puternice — cum ar fi sulful și indolul, care contribuie la eliminarea toxinelor de mediu — și fibre de înaltă calitate necesare menținerii sănătății microbiomului și esențiale funcției de detoxificare, despre care vom vorbi mai amănunțit în Capitolul 10.

LEGUME ENERGIZANTE

Legumele cu amidon, în special cartofii dulci și dovleacul, sunt surse importante de energie, substanțe nutritive și fibre, de aceea eu le numesc legume energizante. Amidonul pe care îl conțin favorizează reglarea tranzitului intestinal și sănătatea microbiomului — și, drept urmare, menținerea estrogenului la un nivel sănătos. Sunt mai bogate în zahăr comparativ cu legumele cu frunze verzi, așa că le vei găsi frecvent în planurile nutriționale, dar în cantități moderate, și în combinație cu surse de proteine și grăsimi pentru asigurarea echilibrului energetic.

MAI MULTE PLANTE, MAI MULTE FIBRE

Majoritatea oamenilor nu prezintă doar carențe ale unor fitonutrimente, ci, implicit, și ale fibrelor. Strămoșii noștri care aveau o alimentație de tip Paleo consumau aproximativ 100 de grame de fibre din plante pe zi. Majoritatea americanilor consumă doar 15 grame pe zi! Pe lângă faptul că o astfel de dietă comportă un risc major de cancer de colon, este nocivă și pentru hormoni.

Dar ce sunt fibrele? Și de unde provin? Există două tipuri diferite de fibre — solubile și insolubile. Ambele sunt importante: *fibrele solubile* absorb apa și se transformă în gel în timpul digestiei, încetinind-o, menținând, astfel, senzația de sațietate pentru mai mult timp. Fibrele solubile se găsesc în cereale integrale, leguminoase, nucifere, semințe, anumite fructe și legume

și în semințele de Psyllium. *Fibrele insolubile* se găsesc în cerealele integrale (în coji) și numeroase legume. Ele conferă consistență scaunului, favorizează defecația și menținerea sănătății microbiomului.

Fibrele sunt esențiale în eliminarea metaboliților estrogeni, elemente de descompunere care, după ce ficatul procesează estrogenul, ajung în intestin și apoi sunt excretate. Față de consumatorii de carne și datorită aportului mai mare de fructe, legume, cereale integrale și leguminoase, vegetarienii elimină mai eficient estrogenii conjugați — produsele secundare ale estrogenului care au fost detoxificate de ficat și pregătite pentru excreție, deci, per ansamblu, au rate mai mici de exces de estrogen circulant și mai puține afecțiuni hormonale asociate. De asemenea, vegetarienii au o incidență mai mică de rezistență la insulină, lucru important în prevenirea apariției SOPC, precum și în

MAGIA FITOESTROGENILOR

Plantele sunt minunate. La fel ca noi, produc hormoni, numai că la plante sunt numiți fitoestrogeni și se găsesc abundent în legumele cu frunze verzi și leguminoase (linte, năut, tofu, tempeh și lapte de soia), și semințele de in. Structura lor e foarte asemănătoare cu a estradiolulului, dar e o formă mult mai slabă. Datorită acestui lucru, fitoestrogenii pot să se lege de receptorii noștri de estrogen, blocându-i ușor, protejându-ne de formele mai puternice și potențial toxice de estrogen (numit xenoestrogen) din expunerile de mediu. De asemenea, pot avea un ușor efect de stimulare a producției de estrogen, lucru favorabil femeilor aflate în menopauză, când nivelul acestuia e foarte scăzut. Dietele bogate în surse naturale de fitoestrogeni au numeroase efecte benefice, printre care ameliorarea pe termen lung a simptomelor specifice menopauzei, cum ar fi bufeurile și osteoporoza și reducerea riscului de boli cardiovasculare, obezitate, sindrom metabolic, diabet de tip 2, declin al funcției cognitive și cancer de sân și colon. Contrar unor studii foarte populare care sugerează că soia afectează fertilitatea (de menționat că aceste studii au fost efectuate la vaci și gheparzi), datele demonstrează în mod clar că aportul de soia la femei nu reduce șansa de a concepe în mod natural și este un adjuvant în tratamentul de inducere a ovulației — inclusiv cu Clomifen, pentru inseminare artificială și fertilizare in vitro.

Soia, însă, e un subiect controversat și ar trebui să ai grijă cum o utilizezi dacă ai un istoric de cancer cu receptor de estrogen pozitiv. Pentru a evita un aport prea ridicat de fitoestrogeni, nu consuma soia mai mult de două ori pe săptămână și asigură-te că toate produsele sunt organice și nemodificate genetic.

remisia acestei boli la 70% dintre femeile cu această afecțiune.

Fibrele benefice echilibrului hormonal se găsesc în toate alimentele pe bază de plante. Forme deosebit de benefice se găsesc în legumele cu frunze de culoare verde-închis din familia Brassica, de exemplu varza Kale, varza Collard, broccoli și alte opțiuni care conțin un compus numit indol, care favorizează detoxificarea hormonală. Fibrele din semințele de in, sub formă de lignine, sunt deosebit de importante pentru sănătatea hormonilor. Ele sporesc nivelul globulinei de transport al hormonilor sexuali (GTHS) și mențin echilibrul hormonal, ajutând la eliminarea excesului de estrogen și testosteron. Iar fibrele care se găsesc în leguminoase contribuie, de asemenea, la susținerea sănătății florei intestinale, promovând în același timp niveluri sănătoase de hormoni sexuali și insulină.

Fibrele sunt esențiale și în digestie. Studiile demonstrează o legătură puternică între aportul inadecvat de fibre și rezistența la insulină, și există dovezi semnificative că aportul ridicat de fibre din dietă poate îmbunătăți sensibilitatea la insulină. Fibrele sunt, de asemenea, un factor important în inducerea senzației de sațietate, împiedicându-ne, astfel, să mâncăm în exces. Un studiu efectuat în anul 2009 la care au participat 252 de femei a indicat faptul că un consum mai ridicat de fibre a redus semnificativ riscul de creștere în greutate și cantitatea de grăsime corporală, indiferent de nivelul de activitate fizică și de aportul de grăsimi din dietă. La fiecare gram de fibre adăugat suplimentar în dietă, femeile au slăbit jumătate de kilogram, iar grăsimea corporală s-a redus la fel de mult. Vegetarienele au prezentat în probele de scaun cantități de estrogen de trei ori mai mari — ceea ce înseamnă că îl elimină mai eficient — și valori ale estrogenului seric cu 15–20% mai mici. Un aport scăzut de fibre favorizează, de asemenea, constipația.

Un amplu studiu condus de cercetătorii Școlii de Sănătate Publică a Universității Harvard a constatat că riscul de cancer mamar este cu 12–19% mai mic la femeile care au avut un consum corespunzător de fibre dietetice în jurul vârstei de 20 de ani. În cadrul unui studiu, o dietă bogată în fibre în timpul adolescenței a fost asociată cu un risc cu 24% mai mic de a dezvolta cancer mamar înainte de menopauză, datorită unei expuneri mai scăzute la estrogeni, în timp ce o dietă săracă în fibre a fost asociată cu o multitudine de boli. O dietă bogată în fibre inhibă reabsorbția anumitor forme de estrogen, scăzând astfel nivelurile circulante, cu precizarea că pentru asta e nevoie de un microbiom sănătos. Vestea bună este că fibrele ajută și întreținerea florei saprofite.

Între 6 și 8 porții de legume și 1–3 porții de fructe în fiecare zi îți vor asigura necesarul zilnic de fibre pentru un tranzit intestinal eficient și o floră intestinală sănătoasă.

CURCUBEUL DE LEGUME

Mănâncă legume de toate culorile! Nutrimentele și substanțele fitochimice, ca resveratrolul, polifenolii și catechinele, pentru a numi doar câteva, s-au dovedit a fi capabile să modifice factorii genetici de risc, să îmbunătățească procesul de detoxificare și să repare daunele ADN, celulare și tisulare. Poți privi problema așa: substanțele fitochimice importante de care avem nevoie se prezintă sub diverse nuanțe și conferă culoare fructelor și legumelor — de exemplu, afinele au culoarea albastru-violet din pricina unor substanțe numite proantocianidine. Când ne lipsesc din alimentație fructe sau legume de o anumită culoare, ne putem da seama la ce substanță fitochimică avem carențe. Studiul *American's Phytonutrient Report* a constatat că americanii stau prost la toate categoriile de fitonutrimente:

- 69% au carență de fitonutrimente de culoare verde
- 78% au carență de fitonutrimente de culoare roșie
- 86% au carență de fitonutrimente de culoare albă
- 88% au carență de fitonutrimente de culoare violet sau albastru
- 79% au carență de fitonutrimente de culoare galben sau portocaliu.

FRUCTE DE PĂDURE SAU ALTE TIPURI DE FRUCTE

Mai mult decât oricare altele, fructele de pădure au cel mai bogat conținut de polifenoli, substanțe care ajută ficatul să funcționeze corect în detoxificare, reglează glicemia, ajută celulele să se regenereze după efectele toxinelor de mediu și fertilizează major microbiomul. Oamenii care mănâncă fructe de pădure zilnic trăiesc mai mult, prezintă o incidență a diabetului mai redusă și au o sănătate mai bună. Fructele de pădure sunt superalimente pentru hormoni. Pot fi consumate proaspete în sezon sau congelate în extrasezon, în creme de fructe, budincă cu semințe chia, smoothie-uri, salate sau în stare

LEGUMELE CU FRUNZE VERZI ȘI TIROIDA

Dacă suferi de tiroidită Hashimoto, ai auzit, probabil, că e bine să eviți legumele din familia Brassica. Aceste legume conțin o substanță care suprimă tiroida, la fel ca meiul, soia și maniocul, ca să dau doar câteva exemple. Totuși, riscurile legumelor par să fie asociate consumului lor în stare crudă, și în cantități mari, sau dacă suferi de Hashimoto și ai și carență de iod. Consumul zilnic al unei cantități moderate din aceste legume fierte nu este o problemă. Fermentarea (de exemplu, varza murată) le poate inhiba capacitatea de a afecta funcția tiroidiană. Mai multe despre sănătatea tiroidei și hormonilor în Capitolul 7.

naturală — varianta mea preferată! Ar fi ideal să mănânci fructe de pădure în fiecare zi.

Desigur, toate fructele sunt incredibil de benefice sănătății. Unele au, însă, un conținut prea mare de zahăr, așa că ar trebui consumate cu moderație. Preferabil ar fi să consumi fructe organice proaspete, de sezon, sau congelate dacă nu le poți procura în stare proaspătă.

Alimente fermentate

Alimentele fermentate sunt produse tradiționale în aproape toate culturile de pe planetă, iar importanța lor pentru sănătatea microbiomului nu e o exagerare. Vom discuta multe lucruri despre microbiom în următoarele câteva capitole. Iaurtul și chefirul organice sunt opțiuni grozave de alimente fermentate pe care să le introduci în dietă, dar pentru că nu vom discuta despre lactatele animale deocamdată, iată alimentele pe care le vom include:

- Iaurtul de cocos
- Varza acră
- Murăturile
- Kimchi
- Pasta miso din năut și orez.

În meniurile prezentate în Partea a IV-a îți voi arăta cum să le introduci în dietă.

CUM ACȚIONEAZĂ DECLANȘATORII ALIMENTARI?

Dieta Inteligenței Hormonale elimină în mod natural mulți dintre declanșatorii alimentari comuni, iar acest plan va îmbunătăți, de asemenea, sănătatea intestinală, va reduce inflamația, și, sper, îți va permite să te bucuri de o gamă mai largă de alimente. Cu toate acestea, dacă planul nutrițional include alimente pe care nu le tolerezi, caută altă rețetă în aceeași categorie (de exemplu, aperitiv, garnitură) a Bucătăriei Inteligenței Hormonale.

Suplimentele nutritive — avem nevoie de doze zilnice?

Hrana e cea mai importantă sursă de nutrimente, iar suplimentele sunt doar completări ale alimentelor reale. Dar și atunci când faci tot posibilul să-ți asiguri o doză sănătoasă de fructe și legume, un demers suficient de dificil dacă ești ocupată, există obstacole care îți pot submina efortul menținerii echilibrului hormonal. În plus, anumite afecțiuni sau medicamente te pot împiedica să te hrănești corespunzător. Metformina, de exemplu, prescrisă în SOPC, te privează de calciu și vitamina B12, pastilele anticoncepționale de vitamina B6, magneziu și zinc, iar inhibitorii de aciditate gastrică precum Prilosec pot afecta negativ absorbția vitaminei B12 și a calciului. În plus, stilul de viață îți poate epuiza nutrimentele — de exemplu,

stresul epuizează magneziul, vitaminele din gama B și vitamina C.

Suplimentele nutritive pot amortiza pierderile nutritive și joacă un rol important în prevenirea și tratarea sindromului premenstrual, fibroamelor, endometriozei, problemelor de fertilitate, precum și în menținerea sănătății ovariene și uterine.

Iată câteva exemple extrase din cercetările științifice:

- Magneziul, vitamina D și cromul sunt necesare în reglarea cantității de zahăr din sânge. Carențele acestor minerale sunt asociate creșterii glicemiei, rezistenței la insulină, dezvoltării SOPC și diabetului.
- La femeile cu SOPC și deficiență de vitamina D, suplimentele cu aceasta îmbunătățesc rezerva ovariană și normalizează nivelul AMH și dezvoltarea sănătoasă a foliculilor.
- Carența de vitamina B6 e frecventă la femeile cu sindrom premenstrual. Depresia, avortul spontan, grețurile din perioada prenatală, nivelul scăzut de calciu cauzat de sindromul premenstrual și de magneziu este corelat cu apariția și gradul de severitate al crampelor menstruale.
- Valorile scăzute ale vitaminei C, vitaminei E și seleniului indică o probabilitate mare a apariției endometriozei și cu cât valorile acestor substanțe nutritive sunt mai mici, cu atât severitatea simptomelor/afecțiunii este mai mare.
- Nivelurile scăzute de acid ascorbic (vitamina C) sunt corelate cu reducerea funcției ovariene și scăderea nivelului de progesteron, asociere care concordă cu rezultatul unui studiu în care s-a constatat că, la femei, suplimentele cu acid ascorbic cresc nivelul progesteronului, prelungesc faza luteală și îmbunătățesc rata de succes a sarcinii.
- Există o relație puternică între endometrioză și aportul scăzut de fitonutrimente, substanțe fitochimice, acizi grași. De exemplu, la femeile cu endometrioză nivelul de zinc este scăzut. Acest mineral influențează procesele inflamatorii și imunitatea, care par să joace un rol central în dezvoltarea leziunilor endometriale.
- Femeile cu carență de vitamina B12 sau acid folic prezintă un risc mai ridicat de avort spontan recurent, la fel și femeile cu hipotiroidism și SOPC — afecțiuni influențate de starea nutrițională. Nivelurile scăzute de vitamina E sunt asociate unui risc crescut de anovulație.
- La femeile care au suferit avort spontan sau care au grețuri și vărsături prenatale s-au constatat carențe ale vitaminei B6.
- Vitamina D poate spori eficiența tratamentului FIV. Nivelurile ridicate de homocisteină sunt asociate unor niveluri scăzute de folat / acid folic, niveluri scăzute de progesteron în fază luteală și

o creștere cu 33% a probabilității anovulației.

Dieta Inteligenței Hormonale a fost concepută în așa fel încât să furnizeze toate aceste nutrimente și să amortizeze carența de fitonutrimente. „Doza zilnică“ de suplimente îți oferă un impuls benefic, completându-ți rezervele de nutrimente și optimizându-ți starea nutrițională, ajutându-te să te reechilibrezi mai rapid. Recomand patru „doze zilnice“ ca plan de asigurare pentru obținerea necesarului de vitamine, minerale și grăsimi esențiale.

Multivitaminele integrale, pe bază de plante, sunt o bază de referință în diminuarea carenței de fitonutrimente. Caută multivitamine (fără zahăr, coloranți artificiali sau aditivi) care conțin: B complex cu metilfolat, B12, zinc, seleniu și iod. Iată câteva exemple ale importanței acestor nutrimente:

- **Metilfolatul:** Ajută la eliminarea din organism a toxinelor din mediu și susține activitatea hormonilor endogeni, esențiali pentru ovulație și fertilitate.
- **Seleniul:** Ajută la detoxificare prin creșterea producției de glutation, unul dintre cei mai importanți compuși de detoxificare ai corpului. De asemenea, ameliorează anxietatea și depresia, susține funcția tiroidei și poate reduce nivelul de anticorpi tiroidieni.
- **Iodul:** Este esențial pentru o ovulație sănătoasă, echilibrul nivelului de progesteron, prevenirea chisturilor ovariene, producerea hormonilor tiroidieni joacă un rol în eliminarea excesului de estrogen și ajută la prevenirea modificărilor fibrochistice și durerilor ciclice mamare. Printr-o combinație de factori, iodul poate juca un rol important în SOPC, fibroame, menoragie și cicluri neregulate, precum și în prevenirea cancerului de sân.
- **Zincul:** Hrănește ovarele, favorizează ovulația, ajută la reglarea ciclului și îmbunătățirea fertilității și ameliorarea simptomelor menstruale. Este util în prevenirea și tratarea endometriozei, SOPC, SPM, crampelor menstruale, fibroamelor și durerilor pelviene și ajută fertilitatea. Este esențial în sintetizarea hormonului tiroidian, protejează sănătatea mucoasei intestinale și ajută la prevenirea și tratarea depresiei. De asemenea, poate regla nivelul cortizolului prin calmarea reacției creierului la stres și traume.
- **Vitamina D3:** Se pot lua doze de 2 000 până la 4 000 de unități / zi, timp de trei luni dacă analizele indică o carență, sau nivelul glicemiei sau al rezistenței la insulină este mare.
- **Glicinat sau citrat de magneziu** (citrat, dacă suferi de constipație): Se pot lua doze de 500 mg / zi. Magneziul este un co-factor al producției de hormoni, adică fără magneziu nu poți produce estrogen, progesteron, hormoni

tiroidieni și altele. Controlează nivelul insulinei și cortizolului și, ca atare, influențează nivelul glicemiei, poftele, stresul și anxietatea. Ajută la îmbunătățirea somnului și s-a demonstrat că previne și ameliorează SPM și crampele menstruale. Este esențial pentru femeile care suferă de SPM, SOPC sau de afecțiuni tiroidiene și suprarenale. Citratul de magneziu este și un tratament eficient împotriva constipației.

- **EPA / DHA (derivat din pește sau alge):** Se poate lua o doză standard de circa 850 EPA / 200 DHA de 1–2 ori pe zi (sau doza recomandată în Protocolul Avansat, dacă urmezi unul). Vei afla mai multe despre importanța acestor acizi grași esențiali în acest capitol.

Găsești mai multe informații despre nutrimentele specifice necesare reversibilității cauzelor fundamentale în Partea a II-a a cărții și în Protocoalele Avansate din Partea a III-a, ca parte a tratamentului unor anumite simptome sau afecțiuni.

DIETA INTELIGENȚEI HORMONALE PE SCURT

Proteine
Consumă o porție de proteine la fiecare masă

Pește
Până la 3 porții de pește / săptămână
1 porție = între 120 și 180 g
Peștele pe care îl consumi ar trebui să fie de foarte bună calitate, bogat în acizi grași esențiali și cu un conținut cât mai scăzut de mercur. Consultă pagina 159 pentru mai multe informații despre alegerea peștelui sau limitează-te la lista de mai jos:

- Hamsii
- Halibut de Alaska, mic
- Somon
- Tilapia
- Sardine sălbatice de Alaska

Carne de pasăre
Cel mult 3 porții de carne de pasăre / săptămână
Ar trebui să fie crescute în aer liber, hrănite cu cereale, fără infuzie de antibiotice sau hormoni; în mod ideal, produse organice.
1 porție = între 120 și 180 g

- Carne albă de pui, piept fără piele
- Curcan, piept fără piele (crescut în aer liber, fără infuzie de antibiotice)

Ouă
4–6 ouă / săptămână
Ar trebui să provină de la păsări crescute în aer liber, hrănite cu cereale, fără infuzie de antibiotice sau hormoni; în mod ideal, ouă organice.

Leguminoase
2 porții / săptămână
1 porție = 80 g în formă gătită

- Fasole neagră
- Năut (fasole Garbanzo)
- Linte
- Fasole albă (Cannellini sau Northern)
- Tempeh
- Tofu

Semințe
3–4 porții / săptămână
1 porție = 35 g semințe = 1 lingură unt din semințe
Semințele trebuie să fie crude sau ușor prăjite și nesărate.

- Semințe de in
- Semințe de dovleac
- Semințe de susan
- Semințe de floarea-soarelui
- Semințe de cânepă
- Semințe chia
- Tahini (pastă de semințe de susan)

Nucifere
3–4 porții / săptămână
1 porție = 35 g = 1 lingură unt de nuci
Fructele trebuie să fie crude sau ușor prăjite și nesărate.

- Migdale
- Nuci caju
- Nuci pecan
- Nuci de pin
- Nuci

Opțional: carne de vită
Nu mai mult de 1 porție de carne de vită / săptămână
Ar trebui să provină de la vite hrănite cu iarbă, fără infuzie de antibiotice și hormoni; în mod ideal carne organică, dacă este posibil.
1 porție = 120 g (dimensiunea unui pachet de cărți)
Carne de vită (hrănită cu iarbă, fără infuzie de antibiotice)

Carbohidrați cu ardere lentă
2 porții / zi
1 tip de cereale + 1 sau 2 legume energizante.

- Orez brun
- Tăiței de orez brun
- Hrișcă
- Mei
- Ovăz (boabe sau fulgi)
- Quinoa
- Orez sălbatic
- Orez roșu, roz sau negru

Grăsimi
Incorporează una dintre cele enumerate mai jos în meniul fiecărei mese (optim)

- 1–2 linguri ulei de măsline (extravirgin) (maximum 4 linguri / zi)
- 1 jumătate de avocado
- La alegere, zilnic:
  1 lingură de ulei de cocos, unt clarificat (ghee), ulei de avocado, ulei de nucă, ulei de in sau ulei de sâmburi de struguri.

Legume
6 porții / zi

Legume cu frunze verzi
4 porții / zi
1 porție = 100 g (negătite)

- Varză chinezească (Bok choy)
- Broccoli
- Rapini[1]
- Germeni de broccoli
- Varză (toate soiurile): Collard, Kale, Napa
- Conopidă

Curcubeul de legume
2 porții / zi
1 porție = 150 g salata verde (crudă) = 75 g pentru toate celelalte (crude)
Consumă legume de toate culorile în fiecare săptămână.

- Rucola
- Sparanghel
- Ardei gras (toate culorile)
- Morcovi
- Țelină
- Sfeclă (toate culorile)
- Castraveți
- Frunze de păpădie
- Andive
- Fenicul
- Fasole verde (proaspătă sau congelată)
- Praz
- Salată verde (toate soiurile)
- Ciuperci (toate soiurile)
- Frunze de muștar
- Măsline
- Ceapă
- Mazăre
- Ardei
- Alge de mare (toate soiurile)
- Mazăre de zăpadă[2] (proaspătă sau congelată)
- Spanac
- Germeni
- Roșii
- Năsturel
- Dovlecei

Legume „energizante"
1–2 porții / zi
1 porție = 70 g de cartofi = 125 g dovleac

- Sfeclă
- Păstârnac
- Cartofi albi, cartofi roșii, cartofi dulci
- Dovleac: delicata, bostan, dovleac-ghindă, dovleac-spaghetti, dovleac plăcintar

Fructe
2 porții / zi. Fie 1 porție de fructe de pădure + 1 porție de fructe la alegere din lista de mai jos, fie 2 porții de fructe de pădure.

Fructe de pădure
1 portie = 190 g de fructe de pădure

- Mure (proaspete sau congelate)
- Afine (proaspete sau congelate)
- Zmeură (proaspătă sau congelată)

[1] O legumă cu frunze verzi și muguri care seamănă cu broccoli, dar care nu formează un buchet. (*N.r.*)

[2] Teci în care nu s-au dezvoltat boabele de mazăre. (*N.r.*)

- Căpșune (proaspete sau congelate)

Alte fructe:

1 porție = 1 fruct (adică un măr, un kiwi) sau 70 g fructe mici (de pildă, cireșe)

- Mere (toate soiurile)
- Caise
- Banane
- Cireșe (proaspete sau congelate)
- Nucă de cocos
- Merișoare
- Smochine (proaspete)
- Kiwi
- Mango (proaspăt sau congelat)
- Nectarine
- Portocale
- Piersici (proaspete sau congelate)
- Pere
- Prune
- Rodii
- Mandarine

Suc proaspăt de fructe

Pune 1–4 linguri de suc proaspăt zilnic în dressingurile de salată, apă, infuzii etc.

- Lămâie
- Limetă
- Grepfrut

Alimente fermentate

2–4 linguri de alimente fermentate / zi

- Iaurt de cocos
- Varza murată
- Legume murate
- Kimchi
- Miso de năut și orez

Plante aromatice și condimente

Încearcă să incluzi zilnic cel puțin 3 plante aromatice și condimente în dietă:

- Busuioc
- Cardamom
- Chives
- Scorțișoară
- Chimion
- Curry
- Mărar
- Usturoi
- Ghimbir
- Oregano
- Cimbru
- Turmeric
- Za'atar

Băuturi

Încearcă să bei 2 litri de lichide / zi. Apa este cea mai bună, dar, în plus, te poți bucura de următoarele:

- Apă minerală (simplă sau aromată; neîndulcită; fără ingrediente artificiale)
- Apă cu lămâie
- Ceai de plante
- Ceai verde
- Supă organică de oase cu conținut scăzut de sare sau supă de legume

Doze zilnice de suplimente

Toate femeile ar trebui să ia cele patru suplimente enumerate mai jos sau cele menționate în capitolele următoare și în Protocolul Avansat dedicat afecțiunii de care suferi.

Consultă diagrama suplimentelor de la paginile 471–484 pentru informații detaliate.

- Multivitamine
- Vitamina D
- Magneziu
- Acizi grași esențiali din ulei de pește sau alge (variantă vegană)

Nu uita, nu mânca:

- „Alimente" ultraprocesate, carne procesată și „carbohidrați simpli"
- Carne procesată
- Uleiuri procesate și grăsimi trans
- Lactate
- Orice tip de zahăr rafinat și produse care conțin zahăr rafinat
- Ingrediente artificiale, inclusiv îndulcitori artificiali
- Cafea, sucuri carbogazoase, alcool
- Alimente care conțin gluten

Pregătește-te pentru succes

După cum ai observat, nu exagerez când spun că ceea ce mănânci — sau nu mănânci — are un efect profund asupra sănătății hormonale. Dar ultimul lucru pe care mi-l doresc e să semăn cu personajul Disney Chicken Little, care anunță apocalipsa și să te sperii, sau să fiu un Grinch al alimentelor, spunându-ți „nu ai voie să mănânci aia sau ailaltă“. De fapt, eu îmi doresc să iubești mâncarea, să te folosești de ea pentru a-ți restabili sănătatea hormonală și să îți iubești din nou corpul. Dacă citind această carte ți se declanșează sistemul de alarmă și te gândești cu groază că va trebui să renunți la tot ce îți place să mănânci, îți promit că Planul Inteligenței Hormonale nu este despre privarea unor plăceri și sentimente de vinovăție. Și nu este vorba nici despre a ține dietă! Vreau ca tu să te simți cu adevărat fericită, relaxată și să te simți bine.

E ÎN REGULĂ SĂ IEI CÂTE O GUSTARE?

Cu 4–5 ore de pauză între mese și cel puțin 14 ore peste noapte fără să mănânci, creezi condiții excelente pentru echilibrul glicemiei, cortizolului, microbiomului și regenerării celulare — prin urmare și pentru echilibrul hormonal. E preferabil să eviți gustările. Dar dacă ai un metabolism rapid și viclean, sau îți scade glicemia dacă nu mănânci, atunci da, te rog să iei o gustare. Dar să fie una benefică Inteligenței Hormonale. Vei găsi câteva opțiuni în Bucătăria Inteligenței Hormonale, din Partea a IV-a. Dacă glicemia se echilibrează și se menține la nivel constant timp de câteva săptămâni, de obicei scăderile bruște de energie se opresc.

Însă ai ales această carte pentru că hormonii suferă — deci pentru a te simți cu adevărat grozav și pentru ca viața ta să nu fie afectată de dezechilibrele hormonale, trebuie să respecți acest plan.

Iată câteva sfaturi pentru ca Dieta Inteligenței Hormonale să funcționeze:

- **Pregătește-te pentru plan.** Acordă-ți două zile înainte de a începe programul în mod oficial, ca să te acomodezi cu ideea, să-ți pregătești bucătăria și cămara și pentru a face cumpărături.
- **Consolidează-ți intenția.** Începe fiecare zi cu intenția de a te simți bine, imaginându-ți că ești o super-eroină urmând planul. Vizualizează succesul și cum te face să te simți. Îți poți imagina?
- **Creează-ți un punct de sprijin.** Convinge o prietenă sau o mică „gașcă“ de femei să ți se alăture, pentru asigurarea succesului și distracției.
- **Începe-ți ziua în forță, în fiecare zi.** Ia micul dejun în cel mult o oră de la trezire pentru a-ți menține energia, concentrarea și limpezimea minții la nivel constant dimineața și pentru a evita scăderea glicemiei care te face să poftești la dulciuri. Micul dejun trebuie să includă întotdeauna proteine și un tip de grăsime sănătoasă.
- **Ascultă-ți corpul.** Ți-e foame sau ți-e sete? De ce nu îți poți lua ochii de la portocala aia de pe tejghea? De ce somonul te tentează așa de tare astăzi? Cu cât semnalizarea hormonală e mai sănătoasă, cu atât vei înțelege mai bine ce hrană își dorește corpul tău în fiecare zi. Când începi să observi că îți cere anumite alimente, mai multă apă, un supliment — ascultă-l!
- **Mănâncă la ore fixe.** Încearcă să iei masa la aceeași oră în fiecare zi și să nu mănânci noaptea târziu.
- **Nu te înfometa.** Un pic de foame sau poftă de mâncare când te așezi la masă e bună pentru reducerea inflamației, îmbunătățirea metabolismului și susținerea sănătății microbiomului. Dar nu aștepta niciodată să-ți fie atât de foame încât să-ți scadă glicemia sau să ai stări de nervozitate, deoarece asta îți poate perturba nivelul cortizolului și echilibrul hormonal. Când mănânci, ridică-te de la masă sătulă, nu ghiftuită.
- **Când ai poftă de dulce, mănâncă ciocolată neagră.** Este un aliment vegetal, bogat în polifenoli. Femeile care includ câteva grame de ciocolată neagră în dieta zilnică sunt mai suple, au tensiunea arterială mai mică, suferă mai rar de depresie și poftesc mai rar la dulciuri. Câteva cubulețe sunt o îngăduință sănătoasă și sățioasă. Pentru un deliciu suplimentar, topește-o în unt de migdale sau savurează-o cu o porție de înghețată din cremă de banane sau cu un smoothie cu unt de migdale.

BUSOLA CICLULUI ȘI ALIMENTAȚIA

Una dintre modalitățile de a-ți susține ciclul, emoțiile, stările de spirit și de a controla tentațiile alimentare este de a anticipa schimbările hormonale inerente care apar chiar și în cazul unui ciclu sănătos. Ia în calcul aceste recomandări blânde pe măsură ce îți întocmești planul nutrițional săptămânal, ținând cont de momentul ciclului și alegând modul în care îți poți ajuta cel mai bine corpul.

Fazele ciclului	Alimentație
Faza foliculară	Compensează pierderile menstruale de sânge mâncând carne roșie, carne de pasăre de vânat sau opțiuni vegetariene bogate în fier, cum ar fi caisele uscate, legumele cu frunze verzi, lintea și stafidele. Menține un nivel sănătos al estrogenului consumând o mulțime de legume cu frunze verzi, semințe de in și alimente bogate în fibre.
Ovulație	Chiar înainte, în timpul și în zilele imediat următoare ovulației, pofta de mâncare e mai redusă, deci te poți sătura cu mese mai simple, mai ușoare și salate sățioase. Include în alimentație semințe, fructe de pădure, pește și ouă pentru a intra în următoarea fază a ciclului cu un nivel mai mic al proceselor inflamatorii.
Faza luteală / perioada premenstruală	Consumă mai mulți carbohidrați sănătoși, în special cereale integrale, pentru a ține poftele în frâu și pentru a-ți îmbunătăți starea de spirit. Adaugă în dietă alimente calde — supe, legume preparate la abur — și alimente hrănitoare, ușor digerabile, mai ales dacă suferi de balonare sau scaune moi și pune accent pe fibre dacă ești constipată. Pe măsură ce se apropie menstruația, dacă nu ai chef să gătești, prepară mese simple, de pildă legume la tigaie sau Bolurile Zeiței (vezi rețetele din Partea a IV-a), cereale integrale, o varietate de legume preparate la abur sau pește. Răsfață-te cu ciocolată neagră pentru a-ți îmbunătăți starea de spirit. Ia suplimente cu ulei de pește, calciu și magneziu, și adaugă în dietă ghimbirul cu cinci zile înainte de menstruație pentru a reduce schimbările de dispoziție și pentru a preveni crampele. Renunță la produsele care conțin sare în acest interval, pentru a evita balonarea, savurând în schimb legume și fructe bogate în potasiu.
Menstruație	Mănâncă inteligent în perioada premenstruală. Dacă ai menstre abundente, o cantitate mică de carne roșie este potrivită sau, dacă ești vegană, de linte sau fasole roșie. Quinoa este bogată în fier, proteine și magneziu, prin urmare e o alegere înțeleaptă. Te poți răsfăța cu ciocolată neagră și deserturi sănătoase dacă simți nevoia de ceva dulce. Include ghimbirul în dietă, savurează un ceai latte cu turmeric (pagina 467), ceai de ghimbir sau mentă pentru atenuarea crampelor sau simptomelor digestive

DIAGRAMA HRANĂ — DISPOZIȚIE — SIMPTOME

Studiile arată că atunci când monitorizăm ce mâncăm facem alegeri mai sănătoase și obținem rezultate mai bune. La fel și dacă suntem atente la efectul alimentelor asupra noastră. Recomand ferm să ții un jurnal alimentar timp de trei zile înainte de a începe Dieta Inteligenței Hormonale, apoi, dacă ai timp — o zi pe săptămână, timp de șase săptămâni. Vei obține informații asupra:

- Obiceiurilor tale alimentare și anumitor tipare pe care, poate, nu le conștientizezi
- Felului în care te simți după ce consumi anumite alimente (fizic și emoțional)
- Unor probleme cu care te confrunți pe parcursul zilei (de exemplu, oboseala din jurul orei 15)

Descarcă modelul de tabel de pe avivaromm.com/hormone-intelligence-resources.

Timp / Masă	Alimente / Băuturi	Cum te simți	Tranzit intestinal
Mic dejun ora 8			
Masa de prânz			
Cină			
Altele (adică gustări)			

Deși nu trebuie să răspunzi la fiecare dintre aceste întrebări, acordă-le atenție pe măsură ce ții jurnalul, ca să-ți intre în obișnuință:

Înainte să mănânc _______ (precizează alimentele) m-am simțit _______.
După ce am mâncat _______ (precizează alimentele) m-am simțit _______.

Exemple:

- Înainte să mănânc *înghețata*, m-am simțit *flămândă, obosită, plictisită.*
- Înainte să mănânc *măr cu unt de nuci*, eram mai atentă, mândră de mine că am ales o gustare sănătoasă.
- După ce am mâncat *croissant* m-am simțit *balonată, deprimată.*
- După ce am mâncat *somon / legume / cartofi dulci cu unt*, m-am simțit *calmă și sătulă.*

E nevoie de puțin efort până te obișnuiești să ții un jurnal alimentar, dar beneficiile pot fi semnificative.

Iată câteva sfaturi pentru problemele neprevăzute:

- **Ești blocată la serviciu, înfometată, iar la ora 16 te simți epuizată?** Asigură-te că ai la îndemână o gustare de urgență, pentru a preveni scăderea glicemiei și inevitabila poftă de zahăr sau carbohidrați — mai ales dacă de pe biroul colegei tale te ademenește un bol cu bomboane de ciocolată.
- **Fii înțeleaptă când iei masa în oraș.** O singură masă pe săptămână luată în oraș este echivalentul unei creșteri în greutate de două kilograme pe an, iar americanii mănâncă în oraș în medie de cinci ori pe săptămână. Proprietarii restaurantelor știu că ne plac porțiile mari, care nu afectează cheltuielile generale ale unui restaurant, așa că ni le servesc. Pentru a evita excesul alimentar și regretele ulterioare, ia o gustare sănătoasă înainte de a ieși în oraș și limitează-te la ofertele mai simple din meniu.
- **Toată lumea bea?** Mănâncă înainte de a consuma alcool sau bea în timpul mesei, altfel vei fi amețită și înfometată și-ți va fi greu să controlezi ce vei mânca ulterior, ca să-ți revii după efectul alcoolului. Bea încet și inteligent: comandă băuturi simple, fără gluten, îndoite cu apă plată sau minerală și solicită băuturi care nu conțin zahăr. Vinul șpriț, vodca cu lămâie și apă minerală sau ginul tonic sunt câteva exemple bune. Sau vin roșu, dar nu mai mult de două pahare sorbite încet.
- **Lucrezi normă întreagă și nu ai timp pentru cumpărături și pregătit masa?** Gătitul acasă favorizează semnificativ pierderea în greutate și starea sănătății, este mai ieftin și îți poți folosi creativitatea ca să economisești timp. Este, de asemenea, incredibil de satisfăcător să-ți pregătești o masă delicioasă și dacă îți planifici meniul în avans, îți va rămâne ceva și pentru a doua zi, ca să-ți fie mai ușor și să mănânci sănătos. În plus, e o metodă sănătoasă de a scăpa de câteva kilograme nedorite.
- **Fii o amazoană de weekend.** Este weekend, ai ieșit cu prietenele, ai avut o săptămână grea și meriți o recompensă. Oferă-ți-o, dar schimbă abordarea obișnuită de tipul „la dracu', e weekend", cu o indulgență sănătoasă din meniurile prezentate în Partea a IV-a.

Ați deraiat de la plan? Nu spune „la dracu' cu toate"! Resetează-te!

Foarte multe femei „aruncă prosopul" sau spun „la dracu', am călcat strâmb, ce rost mai are?" Nu renunța — continuă. Nu e un eșec. Nu trebuie s-o iei de la capăt. Reia de unde ai rămas. Da, uneori e greu sau ne mai împiedicăm. Atitudinea contează: ridică-te în picioare și continuă!

CAPITOLUL 7

Ieși din modul de supraviețuire

Legătura dintre stres și hormoni

„Corpul spune ceea ce cuvintele nu pot."

— **Martha Graham**

Ai dansat vreodată de fericire că s-a anulat o întâlnire sau o ședință și că ai pe neașteptate un pic de timp liber? Răceala — sau crampele menstruale — îți oferă scuza plauzibilă de a te cufunda în canapea și a nu face nimic? Când ai făcut ultima oară o pauză doar pentru că aveai nevoie sau (Doamne!) îți doreai una?

Sunt lucruri pe care le observ tot timpul — femeile îmi spun că sunt epuizate, stresate, că se simt fără vlagă. Și încă nu am întâlnit femeia care să pună stresul în capul listei simptomelor. Poverile pe care le îndură femeile aproape în permanență — treburile casnice, serviciul, banii, copiii, listele de responsabilități sau ambiția de a atinge perfecțiunea, să aibă dieta perfectă, să facă yoga, să obțină o promovare, să fie cele mai bune mame din comunitate — sunt uluitoare. La toate acestea se adaugă stresul invizibil al inechității venitului, rasismului, sarcina îngrijirii părinților în vârstă sau a unui membru bolnav al familiei, factorii subtili de stres profesional, hărțuirea, de pildă. Deci nu e de mirare că femeile se simt copleșite!

În realitate, femeile au o viață mai stresantă decât bărbații. Îndatoririle noastre zilnice sunt mai numeroase. Chiar și în numeroasele gospodării în care femeile au un salariu mai mare (sau au parteneri fără serviciu) tot ele poartă responsabilitatea sarcinilor gospodăriei și creșterii copilului. În cazul femeilor se poate vorbi, de asemenea, despre mai multă „muncă emoțională", adică sarcina de a-i face pe toți ceilalți fericiți. Nouă ni se propune mai des decât bărbaților să facem muncă de voluntariat — și suntem mai predispuse să

INTELIGENȚA HORMONALĂ: LEGĂTURA DINTRE STRES ȘI HORMONI

- Stresul (și dezechilibrul axei HPS) îți afectează sănătatea hormonală și poate declanșa problemele ginecologice.
- Identifică în ce aspecte ale vieții tale ești afectată de stres.
- Alege o tehnică de relaxare dintre cele prezentate în acest capitol, pe care să o practici zilnic cu plăcere, sau încearcă una diferită în fiecare zi.
- Acordă prioritate lucrurilor cu adevărat importante pentru tine și învață să elimini „pierderile" de energie.

acceptăm — sau să ne asumăm responsabilități suplimentare la serviciu, la școală dacă avem copii sau în familie. Și cireașa de pe tort, ne însușim ideea că ar trebui să „ne asumăm responsabilități", ca să putem avea și rezolva totul. Și când ne dăm seama că e imposibil, ne simțim vinovate că nu ne ridicăm la înălțimea unor așteptări nerealiste.

Avem o capacitate incredibilă de a ne depăși limitele pentru a întruni aceste exigențe enorme. Dar, de multe ori, o facem sacrificând alte aspecte ale vieții noastre. Ignorăm nevoile și mesajele corpului nostru. Ne punem sănătatea pe ultimul loc, preocupându-ne de ceilalți. Și ne „recompensăm" în moduri care, de obicei, ne fac rău — câteva pahare de vin, dulciuri cu nemiluita sau furăm la sfârșitul zilei câteva ore din timpul de somn (adesea navigând pe internet, comparându-ne viața cu a altora, alimentându-ne disperarea) ca să avem un minut doar pentru noi.

Potrivit unui studiu din 2016 publicat în *Journal of Brain & Behavior*, femeile sunt de două ori mai predispuse la stres (inclusiv în forme severe) și anxietate decât bărbații. Nu ne simțim mai stresate, ci suntem, lucru dovedit prin investigații RMN în care s-au comparat efectele stresului asupra femeilor și bărbaților. Asociația Americană a Psihologilor (APA) raportează că femeile sunt în topul statisticilor referitoare la stres și au mai multe simptome fizice, cum ar fi dureri de cap, sindrom de colon iritabil și depresie.

Acest capitol are scopul de a te scoate din caruselul stresului. Îți va arăta (în sfârșit!) cum poți ieși din modul de supraviețuire și cum să rămâi în echilibru — pentru că, după cum vei afla, continuând să funcționezi cu rezervorul gol îți distrugi sănătatea hormonală.

Ce este stresul, de fapt?

În fizică, stresul este forța de tensiune sau presiune care poate schimba forma unui corp. Știu că înțelegi ce

zic! Stresul nu e doar o stare emoțională, ci un lanț de reacții fiziologice numite *răspuns la stres*, provocate de o serie de elemente declanșatoare — *factori de stres* — care amenință sentimentul de siguranță și stare de bine — la nivel conștient, inconștient sau biologic. Să analizăm mai profund.

RĂSPUNSUL LA STRES

Răspunsul la stres este orchestrat de una dintre axele menționate anterior în această carte (pagina 49): Axa hipotalamus — glanda pituitară — glande suprarenale (axa HPS). Ea își are sediul în cele două structuri ale creierului de mărimea unei migdale — *amigdala* cerebrală, sistemul nostru înnăscut de avertizare. Amigdala detectează chiar și semnale minuscule — imagini, sunete, mirosuri, sentimente — și dacă vreunul pare a fi o amenințare la adresa siguranței tale, transmite automat un mesaj spre „celula de criză", adică *hipotalamusul*. Deci, dacă simți miros de fum, creierul te va determina să cercetezi împrejurimile pentru detectarea unui posibil incendiu. Dacă descoperi că sursa de fum nu reprezintă o primejdie, creierul se calmează, dar dacă nu poți exclude varianta unui incendiu — sau chiar există unul — creierul intră în modul de alarmă și te determină să acționezi: fie încercând să stingi focul cu extinctorul, fie evacuând zona.

Lanțul de evenimente se declanșează când hipotalamusul detectează pericolul și începe să producă *HEC* (hormon eliberator de corticotropină) care, la rândul său, avertizează glanda *pituitară* că se întâmplă ceva și corpul are nevoie de sprijin pentru mobilizare. E un fel de dispecerat 112 al creierului, care gestionează serviciile de urgență — primul producându-se la nivelul glandelor *suprarenale* prin eliberarea unui hormon — *cortizol*, și a unui neurotransmițător — **adrenalină** (sau *epinefrină*), care sunt mobilizate ca forțele de poliție, de pompieri sau ambulanță — toate concomitent și în tot corpul, pentru a te proteja de pericol.

Imaginează-ți că urmărești un documentar despre animalele din Africa, pe National Geographic. Gazelele beau apă liniștite în savana africană, când, deodată apare un grup de lei flămânzi și începe vânătoarea. Gazelele intră în *modul de supraviețuire* și fug. Corpul lor pompează adrenalină, prima substanță care răspunde la factorul de stres. Adrenalina alimentează capacitatea de „a lupta sau a fugi", o reacție cu care ești familiarizată: spatele ți se încordează și ești gata să reacționezi sau să alergi; inima bate mai repede, respirația e mai agitată și devii hipervigilentă la pericole. În acest proces, vasele de sânge se contractă, iar ritmul cardiac și cel respirator cresc.

După câteva minute, dacă pericolul persistă, se declanșează și cortizolul, alimentând mușchii cu glucide pentru mai mult combustibil, ca să poți fugi sau lupta cu

pericolul. De asemenea, crește și producția de insulină, pentru a face față acestui surplus de zahăr din sânge, astfel încât după îndepărtarea pericolului să nu persiste în fluxul sangvin și să provoace procese inflamatorii. Cortizolul ajută sistemul imunitar să-și protejeze frontierele, ca o Gardă Națională care te apără de posibile infecții în urma rănilor fizice și schimbă modul în care funcționează creierul, astfel încât să acționezi pe pilot automat, nu prin forța voinței sau gândirii. În timpul unei crize trebuie să te bazezi pe instinct, nu să îți fugă gândul la taxe sau alte responsabilități! Leii încep vânătoarea și, în cele din urmă, prind o gazelă mai bătrână, bolnavă sau mai lentă. Și apoi ce se întâmplă? Gazelele care au supraviețuit se întorc să se adape, ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat. Ies din modul de alertă revenind la o stare de calm, reacție numită *rezolvarea stresului*. Tot acest lanț de evenimente biologice durează câteva minute.



Abilitatea naturală de a reacționa și de a te adapta la stres, inofensivă pentru sănătate, este cunoscută sub numele de *alostazie*, ceea ce înseamnă să suntem extrem de rezistenți la stres. Răspunsul la stres este ingenios orchestrat, dacă stai să te gândești. Și atunci, de ce provoacă stresul atât de multe probleme dacă suntem așa de bine protejați? Explicația este că, atunci când reacția la stres este activată zi de zi, adrenalina și cortizolul se transformă din prieteni în oaspeți care uită să mai plece acasă, iar sănătatea și hormonii plătesc prețul. Și la majoritatea femeilor, reacția la stres este activată cronic!

BLOCATĂ ÎN POZIȚIA „PORNIT"

Răspunsul la stres e un mecanism minunat. Deși cortizolul a dobândit proasta reputație de „hormon al stresului", ar trebui numit *hormonul supraviețuirii*, deoarece nu putem trăi fără el. Ne echilibrează tensiunea arterială, glicemia, inflamația și energia, și joacă un rol major în menținerea sănătății sistemului imunitar, voință, capacitatea de concentrare și memorie. Este dirijorul care menține aproape fiecare celulă a corpului la tempoul și ritmul corect, după cum vei afla în capitolul următor când vom discuta despre ritmul circadian.

Cortizolul ne oferă avantaje serioase în lupta pentru supraviețuire: un pic de stres te ajută să te mobilizezi în caz de pericol, stimulează capacitatea de a rezolva probleme, concentrarea și imunitatea. Ne sporește entuziasmul, pofta de de viață și are un rol important în dezvoltare. Ca programare biologică, răspunsul la stres ar trebui activat pe durate scurte de timp. După ce te îndepărtezi de pericol se estompează în câteva minute — cel mult ore. Nu a fost niciodată menit să rămână blocat în poziția „pornit". Dar pentru cei mai mulți dintre noi, așa stau lucrurile. Și de aici apar problemele hormonale.

Viața modernă ne oferă prea multe provocări care determină activarea cronică a răspunsului la stres și nu dispunem de timp suficient pentru relaxare și rezoluție, așa încât funcționăm permanent în modul de supraviețuire. Prin urmare, un sistem menit să ne protejeze împotriva pericolelor se întoarce împotriva noastră și provoacă o serie de probleme, uneori simptome minore, alteori afecțiuni în toată regula.

Ar trebui să-mi testez nivelul cortizolului?

Dacă ai simptome specifice stresului, nu trebuie să faci analize care să-ți „demonstreze" acest lucru. Dar dacă nu ești sigură că stresul este cel care îți provoacă simptomele, îți poți testa cortizolul salivar la 24 de ore sau cortizolul seric. Unii specialiști în medicină integrativă sau funcțională testează și DHEA[1], progesteronul și insulina, care oferă informații despre impactul stresului asupra hormonilor sexuali și metabolismului.

UZURA

În esența epidemiei hormonale moderne se află o problemă numită *sarcină alostatică*, adică *uzura fizică* provocată de stresul repetitiv sau cronic. Valorile permanent ridicate ale cortizolului lasă urme la nivelul mușchilor și oaselor, prelungesc timpul de vindecare, afectează digestia, metabolismul și funcția cognitivă, interferează cu funcția endocrină și afectează imunitatea.

Ne pot perturba somnul, digestia, microbiomul și glicemia, provoca pofte alimentare (în special cea de grăsimi, zahăr, sare și carbohidrați) și creștere în greutate sau dificultatea de a slăbi; și pot declanșa rădăcina tuturor problemelor fundamentale — inflamația. Deoarece sistemul endocrin este conectat cu sistemul nervos și imunitar, când axa HPS este în alertă, blochează funcția ovariană și tiroidă. Chiar și perioadele relativ scurte de stres îți pot afecta hormonii sexuali și ciclurile. Și asta nu e totul: cele mai recente cercetări privind stresul dezvăluie contribuția semnificativă a acestuia la dereglarea ciclului, durerea menstruală, sindromul premenstrual, endometrioză, problemele de fertilitate, SOPC și multe altele.

Presiunile: Legătura dintre stres și hormoni

Când răspunsul la stres este activat, corpul tău conservă energia dedicată sexului și reproducerii, adică — „activităților optimiste", cum spune Robert Sapolsky, biolog în domeniul evoluției la Universitatea Stanford și autor al cărții *Why Zebras Don't*

1 Dehidroepiandrosteron. (*N.tr.*)

Get Ulcers[1]. Corpul tău încearcă, de fapt, să te protejeze de o sarcină când vremurile sunt grele sau resursele de hrană sunt rare.

Creierul tău este legătura dintre ceea ce se întâmplă în mediul tău exterior și ovare (și tiroidă). Dar vreau să fiu clară în privința unui aspect: impactul stresului asupra sănătății sau oricărui hormon ori afecțiune ginecologică conexă nu e o „închipuire“! Subliniez acest lucru, deoarece termenul de isterie, care derivă din cuvântul grecesc *hysterikos* care înseamnă „uter“, a fost un diagnostic medical emis sute de ani până pe la jumătatea secolului XX, în cazul femeilor care reclamau aproape orice afecțiune hormonală și ginecologică prezentată în această carte.

Stresul are un impact fizic foarte real asupra sănătății și hormonilor. Îți amintești de GnRH, despre care am vorbit în Capitolul 2? Este un hormon produs de hipotalamus care transmite mesaje de stimulare a ovulației și ciclurilor. Nivelurile ridicate de cortizol, precum și alte substanțe chimice al căror nivel crește atunci când ești stresată, suprimă GnRH. Dar asta nu este tot. În încercările ulterioare de a preveni ovulația, inhibă și producția gonadotrofinelor HFS și HL. Dar să presupunem că reușești să produci suficient HFS și HL pentru ovare. Cortizolul se ocupă și de asta, făcând ovarele mai rezistente la acești hormoni, blocând totodată și maturarea foliculilor ovarieni. Și mai sunt multe de spus: cortizolul blochează receptorii de progesteron, așa că, și dacă ovulezi, organismul nu se poate bucura de beneficiile progesteronului. Ca rezultat al altui efect de domino din sistemul endocrin, nivelurile de estrogen, progesteron și testosteron scad, ciclurile menstruale devin deficitare, iar ovulația — dacă se mai produce — va fi neregulată. La revedere ovulație, cicluri regulate și dorință sexuală, adică toate funcțiile care favorizează concepția.

Stresul e unanim recunoscut în prezent ca având un impact atât de mare asupra sănătății hormonilor, încât este considerat factor perturbator endocrin, alături de toxinele de mediu despre care vom discuta mai detaliat în Capitolul 10. Simptome hormonale subtile, cum ar fi ciclurile neregulate, crampele sau durerea sânilor — despre care ni se spune că sunt normale și nu necesită atenție — pot fi importante semnale ale faptului că ești supusă unui nivel major de stres.

PROBLEMELE CICLULUI MENSTRUAL ȘI SPM

Stresul poate avea un impact semnificativ asupra ciclului. Femeile supuse unui nivel ridicat de stres pot fi de două ori mai predispuse la menstre dureroase. Cercetările au dovedit că un nivel ridicat de stres în prima jumătate a ciclului lunii precedente poate fi asociat cu un risc de

[1] *De ce nu fac zebrele ulcer*, carte apărută în 2018 la Editura Publica. (*N.r.*)

dismenoree mai mare decât în alte momente ale ciclului. Într-un studiu realizat pe 166 de femei, s-a constatat că stresul prelungește durata ciclului menstrual la 43 de zile sau chiar mai mult, în timp ce femeile care raportează niveluri ridicate de stres provocat de factori mai obișnuiți, cum ar fi începerea lucrului la un nou loc de muncă, căsătoria sau responsabilități familiale, sunt de două ori mai predispuse la cicluri menstruale lungi. Cortizolul activat cronic poate provoca lipsa sau dereglarea menstruației, lipsa ovulației și amenoree hipotalamică, despre care am vorbit în Capitolul 4. S-a constatat în cadrul unui studiu că femeile cu amenoree hipotalamică (AH) prezentau un nivel al cortizolului dublu comparativ cu femeile din grupul de control. Este modul în care organismul te protejează de sarcină într-un mediu pe care creierul îl percepe ca nesigur sau lipsit de resursele adecvate creșterii unui copil. Subnutriția și activitatea fizică prea intensă sunt, de asemenea, factori comuni care influențează în mod direct AH și anovulația.

STRES — SOMN — DURERE

Totodată, s-a constatat că stresul crește nivelul de percepție a durerii și provoacă, de asemenea, întreruperea somnului, care agravează senzația de durere. Aceștia sunt factori care în mod separat sau colectiv pot provoca sau agrava tulburările de somn în perioada premenstruală și intensitatea durerii. Un studiu din 2010 publicat în *Journal of Women's Health* a arătat că stresul agravează simptomele sindromului premenstrual. Femeile care au declarat că au fost stresate cu două săptămâni înainte de menstruație au avut o predispoziție de două până la patru ori mai mare la simptome moderate sau severe comparativ cu femeile care nu au raportat semnale de stres.

STRESUL ȘI SOPC

Un răspuns la stres activat cronic este rețeta perfectă pentru probleme legate de glicemie și rezistență la insulină — un factor cheie care stă la baza SOPC în cazul a cel puțin 70% dintre femeile cu această afecțiune. În plus, atunci când suntem stresate, consumăm mai mult zahăr și carbohidrați. Creșterea insulinei determină ovarele să producă mai mult testosteron. Mai mult, sub stres, glandele suprarenale sporesc producția de DHEA, DHEAS[1] și androstendion, deoarece acești hormoni protejează creierul de impactul cortizolului. Când au niveluri crescute, ele contribuie și la apariția SOPC și agravarea simptomelor acestuia. Și lucrurile se complică și mai mult. Din motive încă necunoscute, posibil genetice sau datorate unor factori intrauterini care ne-au predispus din naștere la SOPC, femeile care suferă de această boală sunt mai sensibile la efectele cortizolu-

1 DHEA formă sulfată. (*N.tr.*)

lui, astfel încât toate aceste reacții sunt exagerate. Ca și cum nu ar fi suficient, din pricina modificărilor care apar ca răspuns al activității altor hormoni importanți, cum ar fi leptina — care controlează senzația de foame și sațietate — femeile cu SOPC sunt, de asemenea, mai susceptibile la pofte și la alimentație excesivă și au dificultăți mai mari în a pierde în greutate — un ciclu vicios. Înlăturarea stresului cronic în scopul resetării conexiunilor creier/ovar, glande suprarenale/ovar, sunt elemente esențiale în tratarea SOPC.

STRESUL ȘI ENDOMETRIOZA

Endometrioza este în mare parte o afecțiune provocată de erori ale sistemului imunitar, ceea ce face ca

TRAUMA — CAUZA ASCUNSĂ A STRESULUI

Există un milion de microagresiuni la care sunt supuse femeile și care le afectează siguranța, imaginea despre propriul corp și randamentul, acționând ca factori perturbatori cronici minori sau majori ai Axei HPS, cu efect negativ asupra sănătății hormonale. Traumatismele sexuale sunt asociate unui risc crescut de durere cronică pelviană, durere la contact sexual, vaginism, vaginite cronice și tulburări gastro-intestinale, cum ar fi sindromul colonului iritabil sau constipație cronică. Violența partenerului intim (VPI) este asociată cu o incidență crescută a depresiei, durerii pelviene, tulburărilor menstruale, durerii sexuale, problemelor intestinale și tulburărilor de somn. Femeile supuse hărțuirii sexuale suferă într-o măsură mai mare de tulburări de somn și hipertensiune, iar agresiunea sexuală crește incidența depresiei, anxietății și tulburărilor de somn. VPI e corelată cu o gamă largă de afecțiuni cronice: astm, diabet, tulburări cardiovasculare, dureri cronice, afecțiuni autoimune, depresie, anxietate, sindromul posttraumatic, tulburări alimentare, consum de substanțe psihotropice, dureri pelviene, tulburări menstruale, dureri de cap, tulburări ale somnului, palpitații, simptome gastro-intestinale și fibromialgie. Abuzul sexual sau fizic poate modifica procesele imune neuroendocrine, ducând la un risc mai mare de endometrioză, iar un studiu a constatat că femeile aflate în relații abuzive pot avea dureri endometriale mai severe.

La urma urmei, unde altundeva stocăm trauma și suferința dacă nu în corpul nostru? Ceea ce dăunează psihicului — sufletului — se revarsă asupra întregii noastre ființe. „Corpul nu uită", se spune . Deși nu există soluții simple pentru vindecarea traumei, te voi ajuta să-ți redobândești rezistența la stres și să ajungi să-ți iubești corpul, cu speranța că acest program va deveni instrumentul tău de sprijin în călătoria spre vindecare.

țesutul endometrial să se dezvolte anormal. Suprasolicitarea cronică a răspunsului la stres creează un efect domino de dereglare imunitară și inflamație, care poate agrava — sau chiar provoca — endometrioza. Stresul cronic sporește percepția durerii, iar cercetătorii sunt de părere că acest fenomen are legătură cu modificările fibrelor nervoase implicate în durerea endometrială.

NU ÎN SEARA ASTA, DRAGĂ… STRESUL ȘI LIBIDOUL

Stresul se află în topul listei de factori care pot afecta dorința sexuală. Acționează ca o talpă care calcă frâna de excitare sexuală a creierului tău, numită *sistem de inhibare sexuală*. Este opus acceleratorului sexual al creierului, sau „pedala de accelerație", numit *sistem de excitație sexuală*, menit să te determine să observi și să reacționezi la stimulii sexuali relevanți din mediul înconjurător. Altfel spus, stresul te face să observi doar factorii care *strică cheful*. Factorii care apasă de cele mai multe ori frâna sexuală sunt epuizarea și suprasolicitarea, iritabilitatea, o percepție negativă asupra propriului corp, grijile financiare, familiale și alți factori de stres, cum ar fi părerea negativă despre partener (accentuată când suntem obosite și stresate), îngrijorarea provocată de lipsa apetitului sexual sau chiar teama de sex. Asemenea altor aspecte ale stresului, cortizolul e piesa centrală în suprimarea libidoului, parte integrantă a mecanismului de inhibare reproductivă. Să recunoști că e o reacție normală când ești stresată — cei mai mulți dintre noi suntem — e primul pas în reaprinderea dorinței sexuale. Acest capitol te va ajuta să te eliberezi de stres, lucru suficient pentru a-ți trezi dorința — vei găsi sfaturi suplimentare în Capitolul 17. Pentru informații mai detaliate asupra apetitului sexual, îți recomand, de asemenea, să citești cartea *Come as You Are*, de Emily Nagoski.

STRESUL ȘI FERTILITATEA

Stresul este un factor insuficient investigat în problemele de fertilitate, mai ales că poate provoca amenoree hipotalamică. Stresul este, de asemenea, inevitabil când încerci de luni de zile să rămâi însărcinată. Majoritatea femeilor consideră că tratamentul convențional pentru fertilitate este extrem de dificil.

Conexiunea alimentație–stres–hormoni

Dacă suferi de stres cronic, este probabil ca ciocolata, înghețata, prăjiturile sau câteva pahare de vin seara să devină o rutină de care nu poți scăpa. Zahărul și grăsimile înseamnă molecule metabolizate rapid pentru a alimenta răspunsul la stres. Când te afli în permanență în stare de stres, creierul face tot posibilul să te determine să alegi alimente cu zaharuri, grăsimi și sărate inundând

corpul cu substanțe chimice care-ți ridică starea de spirit, cum ar fi serotonina și dopamina, care calmează sistemul nervos cu fiecare înghițitură, aducând, de asemenea, cortizolul la un nivel normal. De aceea sunt numite „alimente de confort", pentru că îți relaxează sistemul nervos.

Acest confort are un preț. Devenim dependenți de astfel de alimente și, pentru că de regulă conțin zahăr și grăsimi, mâncăm mai multe și ne alegem cu grăsime abdominală plus TVA (țesut visceral adipos), un tip de grăsime abdominală ascunsă care produce citokine inflamatorii devastatoare pentru organism și hormoni. În plus, multe dintre noi simțim presiunea constantă de a fi suple sau de a mânca „mai sănătos". Dar o greutate anormal de scăzută — sau subnutriția — se numără printre cele mai frecvente cauze ale anovulației.

Din perspectiva supraviețuirii, creierul este primul organ care trebuie protejat. Iar unul dintre elementele de care creierul tău are nevoie nu doar pentru supraviețuire, ci și pentru funcționare, este o alimentare constantă cu energie. Lipsa de energie, provocată de scăderea glicemiei, determină creierul să intre în defensivă militară, adică se activează modul de supraviețuire. În cadrul unui studiu s-a constatat că o restricție calorică de 40% a provocat femeilor un răspuns la stres mai ridicat, care a avut ca efect întreruperea ciclului menstrual, creșterea producției de hormoni masculini și perturbarea funcției reproductive. Pentru a produce hormoni trebuie să ai o cantitate suficientă de grăsime corporală. Pentru susținerea ovulației și menținerea regularității menstruației e necesar un țesut adipos de aproximativ 20%. O alimentație constant subcalorică și un nivel redus al glicemiei determină corpul să mărească producția de cortizol, mecanism care are ca efect stocarea grăsimii (parțial prin suprimarea funcției tiroidiene).

Creierul, însă, nu face diferența între o dietă săracă în calorii care te ajută să intri în rochia de mireasă și lipsa reală a resursei de hrană. Aportul limitat de calorii și / sau excesul de activitate fizică prezintă riscul scăderii nivelului de estrogen și al amenoreei hipotalamice și, ca urmare, încetarea ovulației (care provoacă scăderea nivelului de progesteron), cicluri menstruale lungi, lipsa menstruațiilor, probleme de fertilitate, și, în cele din urmă, pierderea masei musculare și a densității osoase (osteoporoză). Acest lucru poate fi cauzat de obținerea unei cantități prea mici de energie din pricina unei diete sărace în grăsimi și carbohidrați sănătoși, sau din pricina unui factor care provoacă pierderea bruscă în greutate (privarea de hrană, post, boală), suprasolicitare fizică (inclusiv prea multă yoga, îți vine să crezi sau nu!), anorexie pe fond nervos, antrenament de performanță sau „ortorexie" — o problemă alimentară pe care am discutat-o la pagina 137.

Deși gradul de afectare a ciclului din pricina scăderii în greutate, subnutriției și activității fizice variază de la femeie la femeie, o greutate cu 10% sub ceea ce se consideră a fi un interval normal pentru înălțimea ta poate afecta ovulația.

Stresul și tiroida: o conexiune specială

Aș dori să-ți prezint una dintre cele mai importante glande în reglarea metabolismului: tiroida. Această glandă în formă de fluture situată în partea anterioară a gâtului este termostatul care reglează energia întregului organism. De asemenea, controlează totul, de la starea de spirit la ciclurile menstruale și metabolism — precum și alte o mie de funcții biologice. La fel ca glandele suprarenalele (axa HPS) și ovarele (axa HPO), activitatea tiroidei variază pe axa HPT, hipotalamus — glanda pituitară — tiroidă, care conectează creierul și tiroida. Când te afli sub stres cronic prelungit, sistemul suprarenal transmite corpului să stocheze și să economisească energia. Tiroida își încetinește și ea activitatea. Chiar dacă sunt produși suficienți hormoni tiroidieni, cortizolul nu lasă corpul să-i activeze și să fie folosiți de celule. Este ca un sistem de avertizare care te protejează împotriva risipei prețioaselor rezerve de energie. Ca efort suplimentar de conservare a resurselor, tiroida reduce funcția ovariană, deoarece ovulația este un proces energetic intensiv. Este una dintre principalele modalități prin care se activează toate rețelele hormonilor tiroidieni.

Nivelul ridicat de estrogen, indiferent dacă e cauzat de elemente perturbatoare endocrine din mediul înconjurător, contraceptive cu estrogen, medicamente sau dezechilibrele hormonale, poate bloca, de asemenea, funcția tiroidiană. Prea mult estrogen duce la creșterea nivelului globulinei de legare a tirozinei (simbol TBG), care o împiedică să-și exercite rolul, provocând funcționarea lentă a tiroidei chiar și atunci când e perfect sănătoasă (lucru important, deoarece poate trece nedetectat la analiza markerilor tiroidieni, cu excepția cazului în care sunt verificate TBG și GTHS).

Tiroida, ovarele și hormonii

Funcția tiroidiană e implicată îndeaproape în buna funcționare a ovarelor, producția hormonilor sexuali, cicluri și fertilitate, așa încât atunci când nu funcționează corect, îți influențează menstruația și simptomele. De exemplu, o tiroidă cu funcționare lentă, cea mai comună problemă tiroidiană la femei, este, de asemenea, asociată cu:

- Lipsa menstruațiilor sau menstruații neregulate, prea frecvente (în hipertiroidie) sau abundente

- Anovulația
- SOPC
- Chisturile ovariene, care pot fi recurente și dureroase
- Endometrioza (tiroidita Hashimoto este de 6,5 ori mai frecvent întâlnită la femeile cu endometrioză)
- Subfertilitatea
- Depresia și problemele de memorie și concentrare.

CUM ÎȚI DAI SEAMA DACĂ AI O PROBLEMĂ TIROIDIANĂ?

Dacă ai o tiroidă hipoactivă (hipotiroidism, Hashimoto), pe lângă problemele hormonale și ginecologice enumerate mai sus, este posibil să suferi și de:

- Oboseală, constipație
- Piele uscată
- Confuzie sau probleme de concentrare
- Depresie
- Anxietate
- Căderea parului
- Dureri articulare și musculare (inclusiv sindromul tunelului carpian și tendinită)
- Inflamație generalizată
- Intoleranță la frig (sau să ai permanent senzația că e răcoare)
- Ritm cardiac scăzut

Dacă ai o tiroidă hiperactivă, e posibil să te confrunți cu palpitații, anxietate, insomnie, poftă de mâncare excesivă, diaree și scădere în greutate. Cele mai comune simptome ale hipotiroidismului se numără printre cele frecvent catalogate de medici ca „stres, și nimic mai mult", așa încât multe femei funcționează ani de zile cu un diagnostic eronat. Din acest motiv multe femei se simt confuze, dau vina pe ele însele crezând că fac ceva greșit sau că nu fac suficient pentru a avea mai multă energie și a se simți mai bine. Se chinuie ținând diete, dar nu pot pierde în greutate, își asumă vina propriei nefericiri și suferă din pricina problemelor de fertilitate și avorturilor spontane — toate fiind efecte ale unei probleme care poate fi cu ușurință depistată medical și tratată.

Când e vorba de tiroidă, faci investigații, nu mergi pe ghicite. Majoritatea medicilor nu cer un set complet de analize tiroidiene, așa că ratează diagnosticul corect, lăsând milioane de femei „în ceață" și suferind de simptome și afecțiuni medicale. Tiroida utilizează iodul pentru a produce un hormon în mare parte inactiv — numit triiodotironină (T3) care este convertită în formă activă — tiroxină (T4), de ficat.

T4 are cele mai importante funcții tiroidiene în organism.

Iată ce set de analize recomand pentru un diagnostic tiroidian complet:

- TSH
- Tiroxina circulantă liberă T3
- Tiroxina circulantă liberă T4
- Anticorpi anti-tiroidperoxidază (AATP)
- Anticorpi anti-tiroglobulină (ATG)
- Reverse —T3 (rT3)
- Iod

AUTOEVALUARE: STRESUL ÎȚI AFECTEAZĂ HORMONII?

Dacă te trezești dând din cap la mai mult de două dintre simptomele enumerate mai jos, e posibil ca stresul să joace un rol important în dezechilibrele hormonale și în simptomele tale ginecologice. Deși recomandările din acest capitol sunt generale, în cazul tău ar putea fi deosebit de importante.

- ☐ Dificultatea de a adormi, întreruperea somnului sau trezirea prea devreme
- ☐ Senzație de „oboseală și agitație"
- ☐ Senzație de oboseală sau anxietate dimineața, chiar și după un somn corespunzător
- ☐ Oboseală cronică, epuizare
- ☐ Anxietate sau depresie
- ☐ Nivel scăzut de energie în jurul orelor 15–16
- ☐ Necesitatea de a bea cafea pentru a putea funcționa la începutul zilei; uneori ai nevoie de încă o ceașcă după-amiaza
- ☐ Pofta de ciocolată, dulciuri, alimente sărate
- ☐ Stres cronic, iritabilitate, suprasolicitare sau senzație de epuizare
- ☐ Hiperreactivitate la zgomote puternice
- ☐ Nivel scăzut de voință
- ☐ Diminuarea sau lipsa apetitului sexual
- ☐ Scăderi frecvente ale glicemiei
- ☐ „Minte în ceață"
- ☐ Exces de grăsime în zona taliei
- ☐ Atitudine autocritică sau critică față de ceilalți, în mod frecvent
- ☐ Calmarea stresului cu alimente de confort
- ☐ Ai mai multe riduri decât ți se pare normal la vârsta ta
- ☐ Răcești sau ai viroze frecvent
- ☐ Îți este greu să te relaxezi sau să te distrezi
- ☐ Ai dureri de spate, gât, umeri, maxilar sau durere / tensiune musculară
- ☐ Pentru a te putea relaxa fumezi, consumi alcool sau diverse substanțe sau faci shopping
- ☐ Ești principalul întreținător al familiei și porți responsabilitatea majorității treburilor casnice

Uneori recomand și analizele GTHS și TBG dacă suspectez că nivelul crescut de estrogen e provocat de o problemă tiroidiană, dar acești markeri nu fac parte din setul meu de investigații de rutină. Dacă bănuiești că suferi de o afecțiune tiroidiană, consultă medicul de familie pentru a primi diagnosticul adecvat.

FUNCȚIA TIROIDIANĂ

Planul de bază prezentat în această carte este util și pentru menținerea sănătății tiroidei. Cu toate acestea, susținerea funcției tiroidiene poate necesita și o suplimentare medicamentoasă a hormonilor tiroidieni, care, așa cum spunea una dintre pacientele mele, are efectul unor cabluri de alimentare pe o baterie auto descărcată: îți reactivează tiroida! Pentru că multe dintre pacientele mele au probleme tiroidiene, am scris o carte și pe acest subiect: *The Adrenal Thyroid Revolution*[1], sunt sigură că o să-ți placă!

Suplimentele de mai jos, luate separat sau combinat, pot ajuta la îmbunătățirea sănătății și funcției tiroidei și îți sunt recomandate dacă suferi hipotiroidism. Acestea includ:

- **Vitamina D3**, care e deficitară la femeile cu hipotiroidism.
- **Seleniul** un mineral pe care organismul îl transformă în glutation, un antioxidant puternic, care protejează tiroida de inflamații și poate reduce titrul de anticorpi anti-tiroidieni. Seleniul este, de asemenea, esențial în formarea hormonului tiroidian activ (FT4), care are cel mai important rol în susținerea funcției tiroidiene.
- **Zincul**, un mineral important pentru sănătatea tiroidei și producția corespunzătoare de hormoni tiroidieni activi. De asemenea, poate atenua problemele tiroidiene provocate de stres.
- **Inozitolul**, administrat în combinație cu seleniu, poate ajuta la reducerea titrului de anticorpi anti-tiroidieni și, de asemenea, la îmbunătățirea funcției tiroidiene.
- S-a demonstrat că **Ashwagandha, un adaptogen vegetal** (vezi detalii mai jos), crește nivelul hormonilor tiroidieni activi și reduce cortizolul, un dublu avantaj în cazul afecțiunilor tiroidiene provocate de stres.

Dacă iei medicamente pentru tiroidă, consultă medicul, deoarece dacă sănătatea tiroidei începe să se îmbunătățească, s-ar putea să fie nevoie să reduci doza de medicamente, ceea ce e un lucru bun. E bine să verifici, ca să nu faci exces medicamentos.

Vindecarea axei stres-hormoni

Nu spun că atunci când vei începe să gestionezi stresul, viața ta va deveni brusc o feerie sau că vei avea ca prin farmec mai mult timp liber pentru tine. Spun doar că trebuie să luăm o poziție radicală și proactivă în favoarea sănătății noastre, ieșind din mentalitatea de stres cronic și înlocuind-o cu una prin care ne inducem deliberat calmul interior printr-un stil de viață mai lent, mai ritmic și mai natural, indiferent de circumstanțele prin care trecem.

[1] *Tiroida și glandele suprarenale*, carte apărută la Editura Lifestyle Publishing în 2018. (N.tr.)

Acest lucru presupune efectuarea unor schimbări interioare care te ajută să-ți recuperezi viața, libertatea personală și puterea. Îți vei construi o viață în care îngrijirea de sine nu se poate negocia, chiar dacă e vorba doar de o scurtă rutină zilnică și una mai lungă săptămânal. Reducerea factorilor de stres și cultivarea calmului și rezistenței au un efect puternic și durabil. Dacă vrei să-ți redobândești sănătatea hormonală și să produci reversibilitatea cauzelor fundamentale ale problemelor tale ginecologice, eliminarea stresului trebuie să devină un angajament. Și nu uita: grija de sine nu este un act egoist, ci un instinct de conservare!

În continuare îți propun o abordare treptată care te ajută să-ți restabilești echilibrul axei creier/ovare și să elimini pe cât posibil bruiajele canalelor hormonale ale axei HPS. Citește fiecare secțiune a cărții și alege o tehnică de relaxare pe care să o practici zilnic, sau din trei în trei zile, dacă preferi. Nu uita, nu e doar un plan pe termen scurt, ci un stil de viață — deci obiectivul tău e să introduci conștientizarea și îngrijirea de sine în rutina menținerii sănătății hormonale!

PASUL 1: OBSERVĂ-ȚI CU ATENȚIE PEISAJUL INTERIOR

Cum vrei să te simți? Este o întrebare importantă pe care o pun pacientelor mele și pe care te încurajez să ți-o adresezi la începutul și la sfârșitul fiecărei zile. Apoi analizează cum te simți în realitate. Adesea suntem atât de ocupate, încât nu ne dăm seama ce simțim în afara simptomelor care ne tulbură, iar cele mai multe dintre noi nu am fost niciodată învățate că ne putem controla viața interioară. Primul pas pentru a ieși — și a rămâne — în afara modului de supraviețuire este să analizezi cum te simți și să conștientizezi primele semnale ale răspunsului la stres.

Pentru a reuși, învață să conștientizezi senzațiile și mesajele pe care ți le transmit corpul și mintea, pe tot parcursul zilei și înainte de a merge la culcare. Semnalele activării răspunsului la stres includ: umeri încordați, respirație superficială sau rapidă, ritm cardiac accelerat, simptome digestive. Gândurile noastre și tiparele sunt, de asemenea, bune indicii: anxietatea, îngrijorarea, gândurile negative persistente și epuizarea sunt semne că răspunsul la stres e un pic sau extrem de ridicat! Dacă te simți la capătul puterilor, epuizată, anxioasă, copleșită sau deprimată, nu înseamnă că ai eșuat în vreun fel. Aceste senzații sunt mesaje care îți spun cu voce tare și răspicat că e timpul să faci un pas înapoi, să analizezi cu ce te confrunți și să-ți revizuiești lista de priorități.

Când știi să recunoști semnalele stresului (sau pericolului!), poți reacționa rapid cu o practică de relaxare în loc să încerci să-i ții piept. Țin să subliniez cât este de important să respingem exigențele unei

culturi care ne cere din ce în ce mai mult, ca să ne protejăm sănătatea și starea de bine. Sentimentele și gândurile care ne provoacă stres sunt un GPS interior care ne avertizează că suntem copleșite. Când înveți să-ți asculți GPS-ul îți redresezi sistemul interior de ghidare hormonală! Dezactivarea stresului cronic este dificilă — la urma urmei, creează dependență. Vâltorile vieții nu se opresc de la sine pentru o oră și nu ni se rostogolește un covor roșu spre baia de relaxare cu ulei esențial. Trebuie să fim hotărâte să sărim de pe rotița hamsterului.

Ce poți face pentru a rămâne în contact cu corpul tău și pentru a-ți folosi în mod intenționat sentimentul de *interocepție* (un simț mai puțin cunoscut, care te ajută să înțelegi și să detectezi ce se întâmplă în interiorul corpului tău)? Un coleg terapeut îl numește „cufundare", adică ieșirea din zona mentală în care avem tendința de a petrece mult timp, ca să ne verificăm starea și senzațiile fizice. Pentru a reuși, fă pauze periodice pe parcursul zilei pentru a te liniști și a observa cum te simți. Care sunt senzațiile pe care le sesizezi acum în corpul tău? Respiri profund? Ai maxilarul încordat? Sau mușchii pelvieni? Postura ta este corectă? Ești încruntată?

Pentru a ne *cunoaște* cu adevărat propriul corp, trebuie să îl ascultăm — adică să evităm bruiajele inerente vieții moderne — Netflix, telefonul mobil, coșul de cumpărături de pe un site sau știrile care induc anxietate 24 de ore pe zi — și să observăm ce se întâmplă în interiorul nostru, să auzim liniștea și calmul lăuntric care ne ajută să reducem nivelul hormonilor de stres și inflamația, permițând organismului să se vindece.

Eu numesc acest limbaj al corpului *BodySpeak*.

Conștientizarea interioară (BodySpeak) determină timpul necesar verificării sinelui și construirii unui centru de atenție. Drept rezultat, vei face alegeri mai bune și vei începe să sesizezi:

- Cum te simți când mănânci anumite alimente (atât în timp ce le consumi, cât și după aceea)
- Emoțiile asociate obiceiurilor tale de viață — care dintre ele te fac să te simți bine, și care nu
- Cum te simți în anumite relații, medii sociale și profesionale
- În ce zonă a corpului se acumulează stresul
- Cum te simți în diverse etape ale ciclului menstrual.

Practicile care te ajută să-ți cultivi calmul interior și rezistența sunt:

- Meditația
- Tehnicile de respirație
- Yoga
- Dansul
- Tai chi
- Masajul
- O baie relaxantă
- O dietă corectă
- Orice te face să fii mai conștientă de corpul tău într-o manieră mai confortabilă, mai relaxată sau mai fluidă.

În plus, acordă atenție semnalelor pe care corpul tău le emite zilnic și ia măsuri în loc să le ignori. Dacă simți nevoia să mănânci, mănâncă; dacă ți-e sete, bea apă; du-te la baie dacă trebuie, întinde-te, odihnește-te, plimbă-te. O mai mare atenție acordată semnalelor corpului te va ajuta să conștientizezi limbajul BodySpeak.

PASUL 2. GESTIONEAZĂ-ȚI ENERGIA

Următoarea practică implică adaptarea peisajului exterior la modul în care vrei să te simți. Fă un inventar al aspectelor care îți afectează energia, care te copleșesc sau te forțează să intri în modul de supraviețuire. Care sunt sursele majore de stres din viața ta, care sunt cauzele celor mai mari pierderi de energie? Acum fă-ți un plan pentru a le elimina sau măcar minimaliza. Asta ar putea însemna să spui nu unor responsabilități pe care ți le-ai asumat, să regândești modul în care abordezi raportul dintre viața profesională și cea personală, să dedici mai mult timp îngrijirii de sine ca să poți rezista exigențelor vieții, să îți restabilești prioritățile financiare renunțând la cheltuieli inutile conservându-ți astfel resursele pentru lucruri cu adevărat necesare.

CUM SĂ MEDITEZI (CHIAR DACĂ NU-ȚI PLACE SĂ STAI NEMIȘCATĂ)

Nu-mi place să stau nemișcată o oră în meditație. Nici măcar treizeci de minute! Dar prețuiesc importanța ei în atât de multe aspecte ale sănătății. Așa că exersez tehnica preferată, numită *Quickie* (nu are legătură cu sexul!) pe care o poți practica oriunde, oricând, chiar și în timp ce conduci (cu ochii deschiși, desigur!), cu relaxându-te practic instantaneu.

Iată cum o faci: oriunde te afli, stând așezată sau în picioare, cum te simți confortabil, respiri adânc pe nas și pe gură. Dacă ești așezată, închide ochii. Trage aer în piept până numeri la 4 spunându-ți „eu sunt", apoi expiră prelung până numeri la 8, spunând „liniștită". Repetă acest ciclu de respirații de patru ori.

Se pot repeta timp de doar un minut sau mai mult timp. Este o tehnică extrem de eficientă în înlăturarea sentimentului că ești cuprinsă de un cutremur emoțional și în restabilirea păcii interioare și calmului, eliminând iritabilitatea într-o clipită. Este antidotul perfect când stai la coadă la cumpărături sau când ești blocată în trafic, când ești într-o ședință, la un interviu de angajare sau când partenerul sau copiii te înnebunesc. Este, de asemenea, una dintre tehnicile mele preferate de stimulare a somnului, așa că amintește-ți de ea când citești următorul capitol!

Iată câteva dintre modalitățile prin care îți recomand să îți schimbi prioritățile, să îți simplifici viața și să astupi canalele de scurgere a energiei.

Stabilește-ți prioritățile, scurtează lista de sarcini și nu o suplimenta: Cei mai mulți dintre noi trăim cu iluzia (îngrozitoare) că nu facem sau nu oferim suficient, că trebuie să depunem tot mai mult efort, să fim mai performanți, mai generoși. Multe dintre mediile profesionale consolidează această mentalitate — dacă nu rămâi peste program așa cum fac ceilalți colegi, nu vei fi promovat sau vei rămâne cu același salariu. E bine să ai așteptări mari de la tine și e minunat să fii generos. Dar ce sens are, dacă pe termen lung te epuizezi și apoi nu mai poți oferi nimic. În acel moment și sănătatea va avea de suferit. E plăcut să bifezi căsuțele de pe lista de sarcini, dar dacă ai prea multe, îți va fi imposibil să le duci la bun sfârșit, vei fi copleșită, incapabilă să te relaxezi, dezamăgită de tine și îngrijorată că îi dezamăgești

STABILEȘTE-ȚI PRIORITĂȚILE

Dacă suprasolicitarea este ceva firesc în cazul tău, fă o pauză de 5 minute pentru a-ți pune următoarele întrebări pentru a clarifica prioritățile zilnice sau pe termen lung:

- Care sunt cele mai importante 5 lucruri / oameni / proiecte / activități pentru mine în acest moment?
- Ce vreau cu adevărat să fac / să accept acum? (Răspunde sincer, fără menajamente, și când dai răspunsul întreabă-te și de ce — asta te-ar putea ajuta să scurtezi lista.)
- La care dintre lucrurile stresante, nenecesare sau pe care nu vreau să le fac pot renunța?
- Ce pot îndeplini, realist vorbind, fără presiuni nejustificate? (Sugestie: calculează intervalul de timp în care crezi că poți preda un proiect, apoi adaugă 30% — procentul cu care subestimăm, în general, timpul necesar îndeplinirii sarcinilor.)

Când ți-ai identificat prioritățile, du-le la bun sfârșit, și abia apoi preia alte sarcini; deleagă anumite îndatoriri, în măsura în care finanțele îți permit (vei descoperi cu uimire că dacă anagajezi pe cineva vei beneficia de timpul liber necesar unor proiecte creative care pot genera profit sau pur și simplu te ajută să te relaxezi și să fii mai fericită). Dacă uiți și începi iarăși să preiei prea multe sarcini și să te suprasoliciți, recapitulează-ți lista de priorități până când te obișnuiești să o respecți și să nu-ți mai asumi responsabilități care îți depășesc limitele.

pe ceilalți. Dacă îți stabilești o listă de priorități mai realistă, cu priorități clare, îți va fi mai ușor și vei avea un sentiment de împlinire la sfârșitul zilei!

Dacă nu îți vine să spui „da" cu entuziasm, mai bine refuzi. Eu mă ghidez după acest principiu. Viața ne oferă inevitabil o serie de invitații, oferte și cereri pe care considerăm că ar trebui să le acceptăm. Pe moment, unele dintre ele ar putea părea chiar interesante. Dar, în curând, ne angajăm în prea multe proiecte, sarcini gospodărești, prezentări sau petreceri. E ca „remușcarea cumpărătorului", ne pare rău că am zis DA, sfârșim prin a fi copleșite și stresate și am vrea să fi refuzat (sau dăm greș și ne simțim vinovate).

Încearcă următoarea metodă: învață să spui *da* doar la sarcinile pe care ai avut timp să le cântărești, evaluează-ți timpul și energia necesare acelor angajamente și verifică dacă se numără printre prioritățile personale și că nu contravin obiectivului de a avea o viață mai relaxată. Trebuie să te simți confortabil să spui: „Lasă-mă să mă gândesc" sau „Nu, mulțumesc" (fără obligația de a te justifica). La început nu-ți va fi ușor, dar crede-mă, ușurarea pe care o vei simți când nu-ți asumi atât de multe sarcini e neprețuită.

Limitează-ți pierderile de energie. Cu toții cunoaștem o persoană pe care am vrea s-o ocolim când o vedem în supermarket, pe coridor la serviciu sau când i se afișează numele pe ecranul telefonului, pentru că după ce vorbim cu ea, chiar și cinci minute, ne simțim extenuați, complexați sau simțim nevoia să facem un duș sau să tragem un pui de somn.

Unii oameni, din oarecare motive, ne consumă energia. La fel și unele situații sau relații care nu îți fac bine: o slujbă care nu îți mai aduce satisfacții, un șef care te abuzează emoțional sau verbal, chiar și un prieten sau membru al familiei care îți încalcă spațiul vital. Deși nu recomand să renunți total la unele relații, cu excepția cazului în care există un motiv întemeiat, a învăța să eviți anumiți oameni care-ți consumă energia sau să le stabilești anumite limite și să iei decizii mai îndrăznețe pentru a evita situații care te epuizează, te poate ajuta să-ți conservi energia. De asemenea, ce faci când accepți responsabilități pe care, în fapt, ai vrea să le refuzi? Nu uita, nu spune *da* atunci când vrei să spui *nu*!

Exersează puterea diplomației. Femeile au cu adevărat stofă de „lider", dar trebuie să funcționeze

LIMITEAZĂ-ȚI PIERDERILE DE ENERGIE

Acordă-ți câteva minute pentru a analiza ce îți consumă energia și notează cum poți soluționa problema. Este util să exersezi această practică la sfârșitul fiecărei săptămâni ca să-ți dai seama cum poți aborda lucrurile în săptămâna următoare.

în structuri de putere dominate de bărbați, unde stereotipul executiv masculin care domină majoritatea mediilor profesionale de zeci de ani nu concordă cu modul în care funcționează sistemul nervos al femeilor. Un mod prin care ne putem analiza în interior este să sesizăm când alunecăm pe panta pe care încercăm să conducem și să trăim ca bărbații. Trebuie să ne reamintim că puterea feminină e la fel de puternică, și că prin natura noastră suntem mai bine înzestrate pentru comunicare și cooperare. Indiferent de rolul pe care îl ai la locul de muncă, asigură-te că ești un lider mai blând, în special cu femeile, pentru că jonglează prea multe responsabilități și se confruntă cu aceleași „rahaturi“ ca și tine. În felul acesta creăm o revoluție care va schimba regulile jocului.

Fă-ți viața mai ușoară. Eu prefer mâncărurile gătite acasă și cadourile artizanale de sărbători, dar să fim realiști: o zi are 24 de ore și nu putem face sau rezolva totul. Identifică lucrurile pe care le faci cu pasiune sau cele pe care dacă nu le faci simți că-ți pierzi identitatea; păstrează-le pe lista de priorități și simplifică (sau deleagă) orice altceva. Fii nemiloasă când vine vorba de simplificarea vieții tale. Gândește-te cum ți-ar plăcea să-ți petreci timpul dacă nu ai fi atât de epuizată.

Renunță la autocritică și reconfigurează-ți mentalitatea. Încă ceva despre simplificarea vieții: trebuie să încetăm să ne mai judecăm pe noi însene. Lumea e și așa suficient de exigentă ca să ne mai încărcăm și singure. Totuși, majoritatea femeilor au un critic interior care le urlă în urechi toată ziua, uneori chiar și în miez de noapte. Ni se pare că nu facem destul, indiferent că e vorba de locul de muncă sau alimentație, că nu ne-am împins limitele suficient la cursul de Pilates sau că puteam face mai mult pentru copii. Învață că autocritica nu e altceva decât perpetuarea unor mesaje vechi și inutile care ți s-au inoculat pe parcursul vieții, și care sunt consolidate de o cultură socială care ne cere tot mai mult, și ne lasă cu impresia că nu facem niciodată suficient.

Nu te mai chinui. Nu te mai judeca în privința corpului, sănătății, hormonilor, dietei, părului, nasului, dinților, accesoriilor, veniturilor, relației, casei etc. Scapă de tot acest bruiaj autocritic cu blândețe, iar autoîncurajarea nu strică niciodată. De fiecare dată când criticul interior își

CUM ÎȚI SIMPLIFICI VIAȚA

Enumeră trei domenii ale vieții tale pe care le percepi copleșitoare, inutil de grele sau complicate. Gândește-te la două lucruri pe care le-ai putea face ca să le simplifici. Exemplu de zonă dificilă: gătitul pentru familie este dificil, dar vreau să mâncăm sănătos cu toții. Soluție: planifică mesele și fă cumpărături săptămânal sau apelează la un serviciu de catering trei zile din săptămână.

strecoară micile comentarii zgomotoase în gândurile tale, spune-i că ești bine și că n-ai nevoie de ajutorul lui. În schimb, ascultă-ți înțeleapta prietenă interioară. Ce-ar spune ea despre ce ai făcut azi? Fă o pauză de câteva minute în fiecare seară înainte de culcare și gândește-te la ceva ce ai făcut în ziua respectivă și cu care te mândrești. Slăvește-te. Până la urmă, această practică îți va descuraja criticul interior lăsându-te în pace. Este o componentă importantă a acestui plan — pentru că n-aș vrea să te judeci pe parcurs (sau vreodată)!

PASUL 3. FĂ DIN RELAXARE UN MOD DE VIAȚĂ

Așa cum avem un răspuns la stres, există și reversul medaliei: **răspunsul de relaxare**, un antidot la impactul stresului asupra sănătății și hormonilor. Această secțiune te va ajuta să exersezi în mod regulat tehnica de „decompresie" prin alcătuirea unui set de instrumente de relaxare. Tehnicile de relaxare, cum ar fi meditația, tehnica mindfulness și diminuarea activă a stresului, te ajută să informezi glandele suprarenale că ești în siguranță, permițând astfel organismului să se recalibreze pentru un nivel de stres mai redus, și să scadă producția hormonilor de stres. Ar putea chiar anula daunele provocate de stres. În calitate de hippie și veche practicantă de yoga care a ținut un jurnal, iubitoare de natură, m-am bucurat să văd că în ultimii ani, practici până acum considerate „neconvenționale" și „oculte", în prezent sunt validate de cercetări solide care le dovedesc eficiența într-o gamă largă de afecțiuni, inclusiv hormonale. De exemplu, există studii solide care demonstrează efectele benefice ale practicii yoga și meditației în prevenirea și atenuarea dismenoreei, a sindromului premenstrual și endometriozei sau în îmbunătățirea fertilității și creșterea ratei de succes a sarcinii, chiar și în fertilitate asistată.

Acordă-ți permisiunea de a face o pauză, în mod regulat. Ralph Waldo Emerson spunea „Respectă-ți momentele de timp liber. Sunt diamante neșlefuite". Cu toții avem nevoie de PERMISIUNEA DE A LUA O PAUZĂ, în mod regulat. Din păcate, puțini oameni dispun de „momente de pauză", așa că trebuie să ni le creăm în mod deliberat, deoarece pentru redresarea sistemului nervos sunt cu adevărat neprețuite. De multe ori nu o facem și devenim iritabili și epuizați, înlocuind odihna și grija de sine cu o sticlă de vin și o cutie de fursecuri. Timpii morți sunt „pauzele" de care avem nevoie pentru a contrabalansa „activarea" constantă a axei HPS.

Femeile sunt corijente la capitolul relaxare. Mamele și mai și. Suntem atât de antrenate să facem față lipsei de somn, epuizării și solicitărilor constante din afară încât uităm că avem dreptul să fim „ființe umane", nu mașini. Ți-e greu să apeși butonul de pauză? Pune-ți următoarele cinci întrebări:

- Dacă aș face o pauză, care ar fi cel mai bun lucru care mi s-ar putea întâmpla?
- Dar cel mai rău?
- De cât timp am nevoie, în mod real, și cât de des, pentru a mă simți revigorată?
- Cum îmi pot crea timp liber?
- Și ce aș vrea să fac cu el?

Cred că îți vei da seama că Pământul va continua să se învârtă dacă renunți la câteva sarcini ca să te relaxezi.

Nu te suprasolicita... dar fă mișcare: Exercițiul fizic este un calmant extraordinar și este important pentru corpul, mintea și starea de spirit. Și indiferent dacă obiectivul tău e să rămâi însărcinată, să dormi mai bine sau să rezolvi dezechilibrele metabolice și simptomele SOPC, activitatea fizică e indispensabilă. Ea îmbunătățește majoritatea parametrilor de sănătate, iar sedentarismul, pe lângă procese inflamatorii, provoacă și o compresie constantă a organelor pelviene și abdominale pe parcursul zilei, împiedicându-ne să avem un tranzit sănătos.

Totuși, o activitate fizică prea intensă — o problemă a multor femei — se numără printre cei mai importanți declanșatori ai amenoreei hipotalamice, care se agravează și mai mult dacă nu recuperezi prin alimentație caloriile pe care le pierzi prin antrenament. Care este limita adecvată? Cel puțin treizeci de minute de antrenament ușor până la moderat în fiecare zi — plimbări, dans, grădinărit, yoga, activități fizice recreative cu copiii — și circa o oră de antrenament mai intens de 3–4 ori pe săptămână — în mod ideal o combinație de exerciții cardio, antrenament cu greutăți și stretching. Poți să le combini cum vrei. Important este să faci mișcare în fiecare zi și să eviți sedentarismul. Dacă îți vine să spui: „Grozavă idee, dr. Aviva, numai că eu lucrez la birou“, nu este o scuză! Poți atinge numărul de „pași“ zilnici (cele mai recente dovezi arată că și un minimum de 4 000 de pași pe zi au un efect foarte benefic)! Poți lua un birou de tip standing-desk, poți face stretching la birou, poți stabili întâlnirile profesionale în aer liber, poți face o plimbare în pas rapid la prânz sau să urci scări timp de 15 minute, dacă există în clădirea în care lucrezi.

Ia-ți doza zilnică de vitamina P: Adică de *plăcere*! Este un nutriment esențial care reduce nivelul hormonilor de stres și inflamația, consolidează sistemul imunitar, ameliorează depresia, reduce durerea, sporește satisfacția și nivelul substanțelor chimice care influențează pozitiv dispoziția, îmbunătățește memoria și capacitatea de concentrare. Află ce te face fericită — cu adevărat fericită — și acordă mai mult timp acelor activități, chiar dacă e greu să le programezi.

Întâlnește-te cu prietenele. Realitatea e că menținerea unei vieți sociale sănătoase nu este lucru ușor, deoarece responsabilitățile ne ocupă tot timpul. Dar studiile arată că

atunci când ne conectăm cu semenii noștri, nivelul de progesteron crește, oferindu-ne o stare de calm, un somn mai bun, reglarea ciclului — cu toate beneficiile pe care le implică, o fertilitate optimă și o stare de bine. Toate aceste mecanisme sunt mediate de un hormon numit oxitocină — o neuropeptidă sintetizată în hipotalamus care ne dă curaj și ne ajută să fim mai sensibili față de ceilalți — și care este eliberată atunci când suntem în prezența persoanelor dragi. Iar efectul este bidirecțional; acest hormon al „iubirii" crește și când ne ajutăm prietenii. Deci, fă-ți timp pentru conversații telefonice, o cină cu prietenii, o cană de ceai în weekend sau o ieșire cu copiii la joacă, când mamele au ocazia să socializeze.

Îmbrățișează copacii! Bine, nu e cazul să te-apuci să îmbrățișezi copacii *la propriu* (deși e chiar frumos), dar petrecerea timpului în natură este relaxantă dintr-un anumit motiv: redresează nivelul de cortizol și activează sistemul nervos parasimpatic, favorizând relaxarea și ieșirea din modul de „luptă sau fugă". „Baia de pădure" — adică plimbările regulate prin pădure, ideal câteva

10 MOTIVE PENTRU A FACE O PAUZĂ DE RELAXARE

1. Fă activități în natură: o plimbare, singură sau cu un/o prieten/ă; încercați să mergeți în tăcere, întindeți-vă pe iarbă și priviți cerul (dați diverse interpretări formei norilor) sau grădinărește, dacă ai curte.
2. Fă o baie fierbinte sau un duș lung — creează-ți un mic centru SPA utilizând aromele minunate ale uleiurilor esențiale (lavanda este relaxantă, trandafirul calmant, menta e revigorantă, lemnul de santal și chihlimbarul sunt liniștitoare și senzuale).
3. Bea o ceașcă de ceai și citește o carte, sau scrie în jurnal.
4. Dansează. Dă muzica la maximum; transpiră.
5. Urmărește filmul preferat fără să deschizi computerul ca să-ți verifici e-mailurile sau să navighezi pe rețelele sociale.
6. Oprește toate dispozitivele electronice și meditează timp de zece minute, fă yoga timp de 30 de minute sau trage un pui de somn 45 de minute.
7. Pregătește-ți o masă specială, minunată, în fiecare săptămână și mănâncă încet, concentrându-te în totalitate doar pe această experiență.
8. Vorbește la telefon cu cea mai bună prietenă.
9. Exprimă-ți creativitatea prin artă. Sau fă dragoste.
10. Beneficiază de un masaj.

ore de fiecare dată — poate redresa buna funcționare a sistemului imunitar și ameliora modificările imune asociate endometriozei, cu rezultate de durată.

PASUL 4. MENȚINE-ȚI BATERIILE ÎNCĂRCATE (ADICĂ UN NIVEL ECHILIBRAT AL GLICEMIEI)

E amiază, te simți cam pierdută, nu te mai poți concentra, poate ești și puțin amețită. Realizezi brusc că nu ai mâncat la micul dejun. Bine, ai mâncat puțin, dar doar cafea și un corn, nu mâncare adevărată. Cunoaștem senzația. Scăderea glicemiei sau „urgența alimentară" e un fenomen des întâlnit — dar atunci când se repetă, are o influență majoră asupra glandelor suprarenale care controlează răspunsul la stres — deoarece creierul DEPINDE de o cantitate constantă de glucoză pentru o funcționare armonioasă, iar scăderea glicemiei declanșează răspunsul la stres ca să te mobilizezi și să găsești surse rapide de energie. Deci ce facem? Înșfăcăm brioșa, bomboanele sau punga de chipsuri. Majoritatea femeilor mănâncă pe fugă și uită să-și verifice în mod regulat bateriile interioare, observând că acestea s-au consumat abia când se declanșează alarma.

Menținerea echilibrului glicemiei protejează creierul de modul de supraviețuire. Este, de asemenea, soluția mea preferată de evitare a zahărului și poftei de dulciuri. Prin urmare, trebuie să-ți „hrănești creierul". În mod corespunzător. Cu proteine, grăsimi sănătoase și carbohidrați din cereale integrale și legume. S-a dovedit faptul că dieta mediteraneeană, pe care se bazează Planul Inteligenței Hormonale, împiedică solicitarea axei HPS, în mare parte pentru că ajută eficient femeile să-și mențină nivelul glicemiei în echilibru. Deci ești deja pe drumul bun!

Recomandările mele pentru a menține glicemia la un nivel constant sunt:

- Începe-ți ziua cu un mic dejun consistent. Consumă proteine sănătoase la fiecare masă.
- Asigură-te că meniurile tale conțin grăsimi sănătoase.
- Nu sări peste mese.
- Mănâncă în fiecare zi, fără excepție, carbohidrați cu ardere lentă.
- Dacă nu ai redus deja consumul de cofeină, acum este momentul.
- Păstrează la îndemână o gustare sănătoasă cu conținut bogat de proteine pentru situații de urgență.

PASUL 5. CONSULTĂ-ȚI BUSOLA CICLULUI

Cunoașterea fazelor ciclului te ajută să-ți menții o atitudine sănătoasă, mai puțin stresată. Știind că în anumite faze ale ciclului menstrual ești mai vulnerabilă sau mai puțin rezistentă la stres te poate ajuta să te pregătești și să reacționezi mai eficient. În timpul fazei foliculare, aproape de ovulație, s-ar putea să te simți

GUSTARE RAPIDĂ / REZERVĂ ALIMENTARĂ DE URGENȚĂ

- Un recipient mic cu migdale sau nuci, sau pachete cu unt de nuci la îndemână
- Curcan organic sau somon uscat (dacă nu ești vegetariană)
- Ouă fierte tari
- Fructe uscate sau cereale fără gluten
- Hummus și legume, sau biscuiți fără gluten
- Rulouri cu spanac (sau foi de salată) și carne de curcan.
- Un recipient mic cu iaurt de nucă de cocos neîndulcit amestecat cu o cantitate mică de nuci și semințe, fructe uscate, sau fructe de pădure proaspete.

mai energică și mai entuziastă la ce îți oferă viața. Așadar, te poți bucura de această energie începând un nou proiect, dar ai grijă să nu te suprasoliciți sau să începi prea multe proiecte noi concomitent. Pe măsură ce te apropii de zilele sau săptămâna dinaintea menstruației, chiar și scăderile naturale ale estrogenului și progesteronului, corelate cu reducerea nivelului de serotonină, îți pot induce proastă dispoziție, stare de oboseală, iritabilitate sau anxietate. În loc să te întrebi ce se întâmplă cu tine, reconfigurează-te mental și întreabă-te: „cum pot gestiona acest lucru?“

Dacă suferi de SPM sau dismenoree, dedică-ți ceva timp pentru îngrijirea personală cu puțin timp înainte sau în primele două zile de la începerea menstruației. Orice practică pe care o găsești relaxantă și revigorantă te va face să te simți mai bine în timpul menstruației.

PASUL 6. UTILIZEAZĂ AGENȚI ADAPTOGENI ȘI NUTRIMENTE PENTRU A-ȚI RESETA RĂSPUNSUL LA STRES

Prin susținerea sistemului de răspuns la stres, poți îmbunătăți comunicarea dintre hipotalamus, ovare și tiroidă — și viceversa. Iată plantele și suplimentele mele preferate în acest sens. Nu trebuie să le iei pe toate. Un supliment cu multivitamine cu B complex și magneziu îți va asigura necesarul de nutrimente pentru buna funcționare a sistemului nervos.

- **Magneziu:** numit „mineralul calmant“, în deficit la majoritatea oamenilor, este un supliment zilnic important pentru sute de reacții majore care au loc în corpul nostru, inclusiv reglarea glicemiei și a insulinei, sănătatea sistemului osos, dispoziția, detoxificarea hepatică și relaxarea musculară.

- **Serina fosfatidilică**: un compus similar grăsimilor dietetice care se găsește preponderent în creier și sistemul nervos, reduce excesul de cortizol și eliberarea de adrenalină sub acțiunea factorilor de stres. Are multe efecte asemănătoare agenților adaptogeni: îmbunătățește starea de spirit și nivelul de energie fizică, funcția cognitivă, memoria, atenția, viteza de procesare a informațiilor, rezistența la efort.
- **Vitamina C** (acid ascorbic): cu depozite abundente în cortexul suprarenal, unde joacă un important rol antiinflamator protejând glandele suprarenale, rezervele de vitamina C se epuizează în momentele de stres. Suplimentele ajută la normalizarea nivelului de cortizol și redresarea glandelor suprarenale.
- **Zincul**: poate ajuta la reglarea cortizolului prin atenuarea reactivității creierului la stres și traume și este eficient în prevenirea și tratarea depresiei.
- **Probioticele**: Studii interesante asupra conexiunii intestin-creier au arătat faptul că flora intestinală saprofită ameliorează anxietatea și depresia, reduce inflamația și suprastimularea axei HPS. Tulpinile bune de utilizat sunt *Lactobacillus* și *Bifidobacterium*, în special *Bifidobacterium infantis* și *B. longum*.

Agenții adaptogeni: plante care îmbunătățesc rezistența la stres

Adaptogenii sunt o clasă specială de plante medicinale folosite de secole în medicina tradițională chinezească și ayurvedică pentru redresarea stării de bine. Sunt utilizate în îmbunătățirea sănătății, vitalității, imunității și rezistenței și promovarea longevității — cu impresionante dovezi științifice care le validează eficiența.

Termenul *adaptogen* se referă la capacitatea unică a acestor plante de a te ajuta să te adaptezi la stres, „normalizând" sau „reglând" răspunsul suprarenal la acesta. Avertisment: adaptogenii nu sunt folosiți pentru a rezista suprasolicitării. Nu pot înlocui somnul, meditația, timpul petrecut în natură, conectarea cu prietenii sau o alimentație corespunzătoare. Deși adaptogenii îți pot oferi sprijinul suplimentar de care ai nevoie câteodată, când nu ai posibilitatea de a face pauză, adevăratul lor obiectiv este de a contracara problemele de bază care te mențin în modul de supraviețuire. Iată care sunt preferații mei:

- **Ashwagandha**: Cu peste 4 000 de ani de utilizare tradițională în India, Ashwagandha a fost considerată utilă în eliminarea stresului și a simptomelor conexe, inclusiv epuizarea, tulburările de somn, anxietatea și pierderile de memorie. Favorizează o scădere a nivelului cortizolului de aproape

30% la persoanele sănătoase, dar stresate, semnificativ mai eficientă comparativ cu alte suplimente. Este, de asemenea, foarte utilă în cazul durerilor musculo-scheletale care perturbă somnul sau al celor provocate de epuizare. Contrar unor informații false foarte răspândite, această plantă e considerată sigură pentru femeile care suferă de tiroidită Hashimoto. Este o specie de mătrăgună care de regulă nu e supărătoare pentru cei care nu tolerează această clasă de plante.

- **Ciupercile Reishi:** sunt foarte apreciate în medicina chinezească pentru capacitatea lor de a hrăni și susține funcția suprarenală. Calmează sistemul nervos și pot fi consumate seara pentru un somn mai profund, relaxant și regenerativ. Au un efect semnificativ asupra sistemului imunitar, deci dacă te îmbolnăvești prea des din cauza stresului sau nu te îmbolnăvești, dar te simți lipsit de vlagă în prima zi de vacanță, Reishi ar putea fi o alegere excelentă. De asemenea, poate ajuta la ameliorarea SOPC sau a căderii părului declanșate de hormonii androgeni.
- **Busuiocul sfânt**: Busuiocul sfânt sau „sacru" calmează mintea și spiritul, și favorizează longevitatea. Această plantă, numită *tulsi* în medicina ayurvedică, este utilizată pentru îmbunătățirea nivelului de energie, eliminarea stării de oboseală și ameliorarea stării de spirit, în special în cazurile de depresie ușoară. Deși este înrudită cu busuiocul obișnuit, acesta nu este un substitut.
- **Rhodiola:** Ajută la echilibrarea stării emoționale și favorizează performanța mentală, funcționarea optimă a sistemului imunitar și restabilirea echilibrului hormonal. Îmbunătățește rezistența fizică și mentală și calitatea

CIOCOLATA NEAGRĂ

Deși nu aș vrea sub nicio formă să exagerezi cu cofeina, o cantitate mică de ciocolată e totuși permisă. Potrivit unui studiu, consumul zilnic a 40 de grame de ciocolată neagră — jumătate dimineața, jumătate după-amiaza, timp de două săptămâni — a redus nivelul hormonilor de stres la persoanele suprasolicitate. În cadrul aceluiași studiu, consumul zilnic de ciocolată neagră a redus și nivelul hormonilor de stres al persoanelor cu nivel ridicat de anxietate. De asemenea, diminuează rezistența la insulină, îmbunătățește funcția și sănătatea cerebrală, crește nivelul serotoninei și ajută la prevenirea poftelor — oferindu-ți un „răsfăț" pe care să-l aștepți cu nerăbdare —, dovedindu-se util și în pierderea kilogramelor în plus! Deci, în general, ciocolata neagră, cu moderație, desigur, îmbunătățește starea de sănătate și provoacă fericirea.

somnului, atenuează stresul, epuizarea fizică și iritabilitatea. Sporește rezistența sistemului imunitar, reduce frecvența răcelilor și infecțiilor, atenuează inflamația și poate ajuta la calmarea durerilor de cap provocate de stres.

- **Shatavari:** Considerată „regina ierburilor" în medicina ayurvedică, Shatavari este unul dintre cele mai puternice și regenerante tonice pentru femei. Este hrănitoare, calmantă și echilibrează activitatea hormonală. Este utilizată în combaterea iritabilității și a multor dezechilibre hormonale care afectează starea de spirit — de exemplu, simptomele emoționale ale sindromului premenstrual și menopauzei.
- **Maca:** Tribul quechua din Peru o consideră un aliment care îmbunătățește acuitatea mentală, vitalitatea fizică, rezistența și robustețea. Maca atenuează anxietatea și depresia și furnizează o gamă largă de aminoacizi esențiali, iod, fier și magneziu, precum și steroli cu funcții multiple care susțin funcția suprarenală și hormonală. Bonus: e bine cunoscut faptul că stimulează libidoul! Poți încerca Maca în rețeta „Fursecuri extazul femeii" de la pagina 461.
- **Curcumina:** s-a descoperit că acest extract din turmeric, un condiment folosit în bucătăria indiană de milenii, poate combate anxietatea și depresia provocate de bruiajele axei HPS. Este, de asemenea, un antiinflamator extraordinar.

Cu toate că poți avea șansa să resimți efectele benefice ale adaptogenilor în câteva săptămâni sau chiar mai puțin, e bine să ai răbdare și să acorzi acestor plante 6–12 săptămâni pentru a-și face efectul, și să le utilizezi pe o perioadă de până la 6 luni (sau mai mult). E nevoie de timp pentru ca reacțiile fiziologice provocate de stres să se calmeze, mai ales dacă ai fost suprasolicitată o perioadă mai îndelungată.

Mai multe conexiuni!

Când suntem obosite, stresate și copleșite, trebuie să ne oferim ceva ce pare imposibil — un timp de redresare, vindecare și revigorare. Trebuie să ne oferim permisiunea de a ne deconecta. Dacă înveți să apeși butonul de resetare atunci când ai nevoie, beneficiile vor fi multiple: longevitate, pace interioară, relații mai armonioase, un corp și o minte mai sănătoase și mai pline de vitalitate și hormoni mai fericiți. Și dacă ideea de relaxare provoacă creierului tău ambițios un atac de panică, nu-ți face griji; randamentul tău va crește, nu va scădea! Una dintre cele mai importante modalități prin care ne putem deconecta, vindeca și revigora este odihna. Să analizăm cum influențează somnul sănătatea hormonală și ce poți face pentru a te odihni mai bine.

CAPITOLUL 8

A venit timpul

Resetează-ți ceasul biologic pentru a te sincroniza cu hormonii tăi

„Dacă ne-am lăsa în grija inteligenței pământului, ne-am înălța sprijiniți de rădăcini, asemenea copacilor."

— Rainer Maria Rilke

Îți începi ziua sărind din pat veselă, radiind, gata să iei lumea în piept? Sau sunt șanse mai mari să apeși butonul soneriei și să-ți tragi pătura peste cap? Te trezești slăbită, energia îți scade după-amiaza, simți poftă de dulciuri sau cofeină? Stai cu ochii în tavan noaptea sau te trezești în toiul nopții, foindu-te și temându-te de ce te așteaptă sau de cât de obosită vei fi mâine?

Multe dintre noi ne trăim viața complet nesincronizate cu ceasul nostru biologic: ne culcăm foarte târziu, încercând să stoarcem și ultima picătură de energie pentru ce avem de îndeplinit, pentru că altfel ne-am pune slujba în pericol (ori ne îndeamnă natura noastră perfecționistă), sau ne ocupăm de noi înseне foarte târziu, după ce s-au culcat copiii și ne-am terminat treburile. Drept urmare, ne petrecem zilele în agitație și nu dormim suficient pentru a ne revigora, petrecem prea puțin timp în natură și ne expunem luminii artificiale atât de mult timp, încât ritmurile noastre biologice primare nu mai știu dacă este zi sau noapte! Pe parcurs, orele neregulate de odihnă, somnul pierdut și chiar dormitul cu lumina aprinsă, zgomot și temperaturi neadecvate pot duce la dereglarea ceasurilor biologice — un fenomen numit *cronodisrupție*. Numai că tocmai aceste ceasuri biologice țin activitatea hormonilor în armonie cu setarea noastră naturală.

Strămoșii noștri au trăit ancorați la ritmurile și ciclurile naturii și, din cele mai vechi timpuri, în mitologie, religie și practicile de

vindecare, ciclurile lunii au fost corelate cu ciclul menstrual.

Termenii „menstruație“ și „menstră“ provin din latină și greacă drept termeni pentru lună în sens astronomic (*mene*) și lună în sens calendaristic (*menses*). Termenul „menstruație“ are ca rădăcină cuvântul „lună“ în multe limbi, de la franceză la limba tribului Mandingo. Ritmurile circatrigintane (da, și mie mi-e greu să pronunț) se referă la cicluri lunare. Cele mai comune sunt menstruația și ciclul lunar.

De cât somn avem nevoie pentru a avea o viață sănătoasă? Nu mai puțin de șapte ore pe noapte (și nu mai mult de nouă ore; somnul prelungit sau necesitatea de a dormi prea mult nu sunt sănătoase). Foarte multe femei dorm mai puțin decât este recomandat cel puțin câteva nopți pe săptămână, dacă nu chiar noapte de noapte.

Deși nu s-au găsit dovezi științifice pentru a demonstra că ciclul menstrual ar avea vreo legătură cu luna sau că ciclurile femeilor care locuiesc împreună se sincronizează — mituri pe cât de răspândite, pe atât de distractive, care par adevărate fiindcă uneori se întâmplă ca ciclurile noastre să coincidă cu fazele de lună nouă sau lună plină, sau cu ciclurile colegelor de cameră sau ale prietenelor — ciclurile menstruale există de când sunt femeile pe Pământ. E ceva ce ne conectează puternic, ceva ce avem toate în comun și, chiar dacă nu mai ai ciclu, vei rămâne membră a acestui „club“. Cu toate acestea, legătura femeii cu natura și ritmurile biologice nu sunt doar noțiuni romantice. Cel mai profund, natural, mecanism biologic ancestral este ancorat în ritmurile naturii, iar ciclurile hormonale depind de evenimente interne minuțios orchestrate și ghidate de repere naturale. Celulele noastre mai caută încă acele indicii străvechi — dar primesc, în schimb, semnale foarte diferite —, iar aceste mesaje „greșite“ contribuie masiv la epidemia hormonală invizibilă din zilele noastre.

INTELIGENȚA HORMONALĂ: RESETEAZĂ-ȚI CEASUL INTERIOR

- Resetează-ți rutina de dimineață și de seară și învață în ce ritm să-ți planifici activitățile cotidiene pentru a avea un nivel de energie mai bun.
- Află cum să te hrănești pentru a avea un ritm circadian mai sănătos.
- Bucură-te de o pauză de relaxare seara și fă din aceasta o componentă a rutinei de noapte.
- Găsește modalități eficiente care te ajută să adormi mai ușor, să te odihnești mai bine noaptea și să te trezești revigorată în fiecare dimineață.

Cronobiologia: ritmurile care ne ghidează ciclurile menstruale

Epidemia hormonală cu care ne confruntăm este, în parte, reflexia unei vieți în dizarmonie — cu natura, cu ritmuri zilnice, cu noi înșine. Pentru a restabili echilibrul, trebuie să revenim la ritmurile naturii, în special ritmul circadian. Este uimitor, dar putem reuși în doar câteva săptămâni, iar eu îți voi arăta cum.

TEMPORIZAREA E ESENȚIALĂ: CE ESTE RITMUL CIRCADIAN

Ai un ceas intern central, situat într-o zonă a hipotalamusului numită nucleu suprachimatic (NSC). Acest nucleu coordonează funcțiile biologice pe parcursul a 24 de ore, iar **ritmul circadian** (*circa* înseamnă aproximativ, iar *diem* înseamnă zi), coincide ca interval de timp cu rotația planetei noastre în jurul axei sale. A evoluat în așa fel încât funcțiile și comportamentele diurne (de exemplu, să fii treaz când e lumină naturală, să mănânci, să digeri și să elimini, și să fii pregătită imunologic pentru a neutraliza virușii și bacteriile cu care suntem mai predispuși să ne întâlnim ziua) să se manifeste pe timpul zilei, iar cele nocturne (de exemplu, somnul și activitatea de regenerare și detoxificare celulară) să se manifeste pe timpul nopții.

Perturbarea ritmului circadian este o piesă importantă și adesea trecută cu vederea în relația biologie umană/natură — și pe care medicina convențională o ignoră total în cercetarea influențelor asupra sănătății și bolilor cronice. Este atât de important, încât a apărut *cronobiologia* — un domeniu științific de sine stătător (printre cele mai fascinante, în opinia mea!) care studiază conexiunile dintre ritmurile naturale, sănătate și boală. O echipă de cercetători care au studiat un aspect particular al acestui domeniu — mecanismele moleculare care controlează ritmul circadian — a primit Premiul Nobel pentru Medicină în 2017!

TIC, TAC, CEASUL BIOLOGIC PERIFERIC

Pe lângă acest ceas biologic central, fiecare organ sau celulă din corpul tău — creier, inimă, ficat, splină, celule adipoase, glande suprarenale, țesuturi și celule imune specifice, ovare, trompe uterine sau uter — posedă un ceas individual, sincronizat ritmului circadian. Se numesc *ceasuri periferice*, iar ritmul și funcția lor reflectă momentul optim al activității respectivelor organe și celule. Astfel, ceasul central reglează funcțiile esențiale, de pildă foamea, absorbția nutrimentelor, motilitatea intestinală, imunitatea, creșterea, somnul, metabolismul, temperatura corpului și — subiectul acestei cărți — hormonii. Armonizarea organelor cu ritmul circadian se numește *convecție*; ritmul vieții

noastre ar trebui, de asemenea, să se coordoneze ritmului circadian. Neperturbat, ceasul nostru intern funcționează cu o precizie deosebită, sincronizându-se cu unele indicii esențiale: trecerea zilnică de la lumină la întuneric, care declanșează două importante semnale de reglare hormonală — cortizolul și melatonina, și momentul hranei, somnului și tranzitului intestinal, precum și ciclicitatea activității hormonale.

Pentru a-ți menține aceste funcții coordonate, toate acestea trebuie să rămână sincronizate sau „cuplate" la ceasul biologic central. Întregul mecanism funcționează ca o orchestră: nucleul suprachimatic (NSC) este dirijorul, iar ceasurile periferice sunt muzicienii. Când ceasul biologic central este perturbat, atunci ceasurile periferice se dereglează. E ca și cum o orchestră ar încerca să cânte fără dirijor — instrumentele vor pierde ritmul. Din punct de vedere evolutiv, acest lucru e nociv! Gândește-te — strămoșilor noștri nu le-ar fi convenit să vâneze sau să fie nevoiți să-și facă nevoile în mijlocul nopții, deoarece ar fi însemnat să iasă din peșteră sau dintr-un adăpost sigur și cald și să dea nas în nas cu un prădător nocturn!

UN MECANISM BIDIRECȚIONAL

Relația dintre aceste ceasuri periferice și ceasul biologic central e bidirecțională, ceea ce înseamnă că dereglarea unuia îl poate perturba pe celălalt modificându-i funcția și invers — perturbarea oricărui ecosistem al corpului poate altera ritmul ceasului periferic și perturba în totalitate ritmul circadian, influențând anumite sisteme biologice, dacă nu chiar pe toate. De exemplu, inflamația cronică declanșează producția de citokine și alți factori imuni care perturbă ritmul circadian, la fel cum îl pot deregla și semnalele emise de un microbiom intestinal dezechilibrat. Planul Inteligenței Hormonale te ajută să-ți resetezi ritmul circadian, abordând totodată și cauzele fundamentale care îl dereglează — aceleași care perturbă și echilibrul hormonal.

UN STIL DE VIAȚĂ DE TIP „FUS ORAR"

Dacă ai simțit vreodată efectele schimbării fusului orar, cunoști impactul acut al dereglării ritmului circadian. Ești confuză, obosită, nu poți dormi la ore normale, ai poftă de dulciuri, te trezești la 4 dimineața înfometată, iar sistemul digestiv e complet defazat — fie ești constipată, fie trebuie să-ți faci nevoile la ore ciudate! Efectul diferenței de fus orar este un exemplu de perturbare acută a ritmului circadian. Și nu trebuie să călătorești la mare distanță ca să treci prin această experiență. Cei mai mulți dintre noi, într-o anumită măsură, avem un stil de viață de tip „fus orar", adică nesincronizat ritmurilor naturale.

Într-un sondaj efectuat de Fundația Națională pentru Studiul

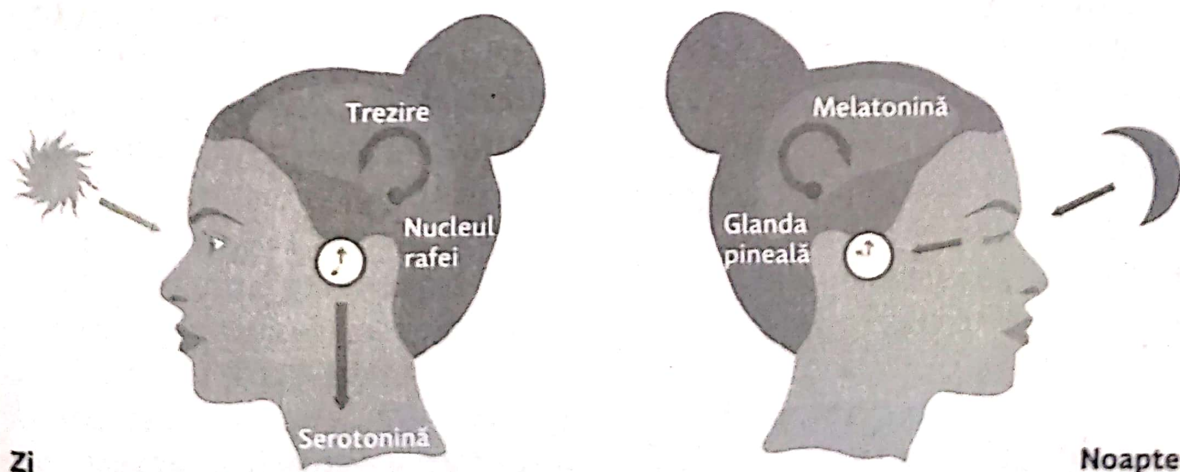
Somnului din S.U.A., 43% dintre respondenți au declarat că rareori dorm bine noaptea, sau chiar niciodată, iar 63% dintre americani spun că nu dorm suficient în timpul săptămânii. Reducerea duratei somnului a devenit o obișnuință din pricina exigențelor socio-economice ale societății moderne. În ultimele două decenii, în S.U.A., durata somnului s-a redus cu aproape două ore. Aproape o treime din americani dorm 6 ore sau mai puțin pe noapte. Mulți nici măcar nu încearcă să se culce înainte de miezul nopții, folosind acele ore târzii pentru a încerca să se relaxeze după o zi de lucru prea lungă continuată și acasă, sau rămân la birou până aproape de ora cinei. Cine doarme cel mai puțin? Femeile. Tulburările de somn sunt mult mai frecvente la femei, cu o incidență a insomniei de 1,5–2 ori mai mare decât la bărbați, mai cu seamă în perioada premenstruală. Și statistic, mamele care lucrează stau cel mai prost la acest capitol.

CORTIZOLUL ȘI MELATONINA: MESAGERII CEASULUI BIOLOGIC CENTRAL

Dacă nucleul suprachimatic este dirijorul și ceasurile periferice sunt muzicienii, cortizolul — pe care ți l-am prezentat în capitolul anterior — și melatonina sunt notele muzicale care creează melodia și tempoul. Melatonina este un neurohormon, ceea ce înseamnă că influențează atât sistemul nervos, cât și sistemul endocrin. Produsă în glanda pineală, asemenea cortizolului, aceasta urmează un tipar diurn, cu urcușuri și coborâșuri alternante la fiecare 12 ore. Ca atare, atât cortizolul, cât și melatonina sunt implicate în menținerea ritmului circadian și sunt piese centrale în orchestrarea funcțiilor pe care le controlează. Sunt, de asemenea, profund corelate, având ritmuri opuse la 12 ore.

Cortizolul atinge un nivel maxim dimineața, când îți oferă un surplus natural de energie pentru

RITMUL CIRCADIAN



trezire, stimulează sistemul imunitar și menține inflamația sub control — pe lângă multiplele acțiuni pe care le-am prezentat în capitolul anterior. Nivelul cortizolului scade pe parcursul zilei, iar la miezul nopții atinge cel mai scăzut nivel. Pe măsură ce cortizolul scade și se apropie seara, melatonina, suprimată de lumina diurnă și de nivelul crescut de cortizol din timpul zilei, începe să crească. Sub influența sa vindecătoare, restaurativă, intrăm în faza de odihnă și regenerare nocturnă — frâiele sunt preluate acum de sistemul nervos parasimpatic. Eu consider melatonina o regină a somnului cu puteri tămăduitoare.

Melatonina are numeroase și puternice efecte terapeutice. Pe lângă faptul că ne face să ne fie somn seara și ne ajută să ne odihnim pe timpul nopții, mai are și următoarele funcții:

- Reduce inflamația și elimină multe dintre efectele dăunătoare ale stresului oxidativ.
- Susține funcția ovariană, ovulația și sănătatea ovulului.
- Ajută la reglarea ritmului circadian inerent microbiomului intestinal.
- Ajută la păstrarea integrității mucoasei intestinale, protejând împotriva apariției sindromului intestinului permeabil.
- Reduce reacția la durere.
- Elimină toxinele zilnice care se acumulează la nivelul creierului, printr-o rețea de *celule glimfatice*.

Legătura dintre ritmul circadian și hormoni: o semnificație cu totul nouă a „ceasului biologic"

De la creier până la ovare și uter, fiziologia hormonală feminină este profund cuplată la sistemul de sincronizare circadiană. Secreția pulsatilă a GnRH — hormonul hipotalamic care declanșează pubertatea și stabilește ritmul producției de hormoni ovarieni pentru următorii patruzeci de ani din viața ta — nu este întâmplătoare, ci este orchestrată de ritmul circadian. La fel și creșterea nivelului hormonului luteinizant, care declanșează ovulația; la numeroase femei se întâmplă, în mod previzibil, în timpul somnului nocturn. Valorile HFS sunt, de asemenea, influențate de somn și ritmul circadian: femeile care dorm mai puțin de opt ore secretă cu 20% mai puțin HFS comparativ cu cele care dorm mai mult.

Uterul și ovarele au gene circadiene care le sincronizează ceasurile biologice cu nucleul suprachimatic prin intermediul estrogenului, care, la fel ca melatonina și cortizolul, are un ritm diurn. Ceasurile circadiene ale ovarelor pot influența momentul ovulației. Perturbarea ceasului biologic ovarian sau nesincronizarea lui cu celelalte ritmuri circadiene din corp pot contribui la apariția și evoluția unei serii de probleme ginecologice. Pierderea ritmului circadian afectează producția de

MUNCA ÎN TURE ȘI HORMONII

Unul din cinci angajați din S.U.A. lucrează acum la ore neobișnuite, o rată care a crescut substanțial în ultimele decenii și care pare să se înrăutățească în era digitală. Cu toate acestea, acum există dovezi copleșitoare care indică impactul dăunător al muncii în schimburi (adică orice program care nu se încadrează în intervalul orar 9–19), asupra hormonilor femeilor. Pe lângă faptul că afectează negativ relațiile, reducând timpul dedicat familiei și vieții sociale, are un impact imens și asupra sănătății din pricina dezechilibrelor circadiene care apar ca urmare a turelor de noapte sau a zilelor de lucru prelungite, care dau peste cap ciclul somn — stare de veghe și orele de masă. Femeile care lucrează în ture sunt semnificativ mai predispuse la dereglări menstruale sau cicluri mai lungi decât femeile cu „slujbe diurne".

La femei, programul în ture poate determina probleme de fertilitate, un risc crescut de probleme în sarcină, cum ar fi avorturi spontane sau nașteri premature și tulburări de somn. Însoțitoarele de zbor care lucrează în perioada de sarcină sunt de două ori mai predispuse la avort spontan decât cele care nu lucrează când sunt gravide. De asemenea, sunt tot mai multe dovezi că perturbarea ritmului circadian crește riscul de cancer mamar, din pricina modificării duratei de expunere la lumină și reducerii secreției de melatonină. Femeile care lucrează în schimburi de noapte sunt, de asemenea, mai predispuse la depresie, creștere în greutate, dereglări ale ciclului menstrual, dismenoree, endometrioză, probleme de fertilitate, diabet și chiar cancer mamar. În 2007, munca în schimbul de noapte a fost reclasificată de la *posibil* la *probabil* factor cancerigen (clasa 2A) de către Agenția Internațională pentru Cercetarea Cancerului.

Poate te gândești, „eu nu lucrez în schimburi de noapte, așa că nimic din toate acestea nu mă afectează", dar nu e vorba doar de munca în ture de noapte. Chiar și un program mai încărcat, care depășește patruzeci de ore de lucru pe săptămână și munca suplimentară pe care o prestezi acasă pot influența echilibrul hormonal. Un program mai lung de 40 de ore de muncă săptămânal a fost corelat cu creșterea incidenței avortului spontan și nașterii premature, copii cu greutate redusă la naștere și preeclampsie — toate semne clare ale perturbării ritmului circadian și dezechilibrului hormonal care te pot afecta și dacă nu ești gravidă, prin cicluri neregulate sau alte simptome. În cartea publicată în 2012, *Sleeping with Your Smartphone*, prof. Leslie Perlow, de la Școala de Afaceri a Universității Harvard, observa că din 1 600 de manageri și specialiști pe care i-a chestionat, 92% au raportat că lucrează mai mult de 50 de ore pe săptămână, 30% dintre aceștia depășind chiar 65 de ore. Și asta fără să fi pus la socoteală și timpul pierdut pe drumul spre și dinspre serviciu, sau munca suplimentară prestată acasă la sfârșitul zilei sau în weekend.

hormoni ovarieni, ovulația, nivelurile progesteronului, estrogenului și testosteronului, precum și fertilitatea. Prin urmare, femeile par a fi deosebit de vulnerabile la desincronizarea ritmurilor circadiene. Alți factori care influențează hormonii feminini, printre care hormonul stimulator al tiroidei (simbol TSH) și prolactina, au un ritm ciclic de 24 de ore și sunt, de asemenea, sensibili la starea de veghe sau somn. Mai mult, ecosistemele pe care se bazează echilibrul hormonal, metabolismul și echilibrul glicemiei, absorbția nutrimentelor, sănătatea microbiomului, tranzitul intestinal regulat, sănătatea sistemului imunitar, controlul inflamației, chiar și detoxificarea ficatului, necesită un ritm circadian sănătos, sincronizat.

Nevoile hormonale feminine sunt cuplate la un ritm de viață mai natural, mai lent, mai conectat la ciclurile naturii și au un ritm infradian de 28 de zile, nu unul masculin, de 24 de ore, determinat de fluctuațiile testosteronului. Cu toate acestea, simțim că nu avem altă opțiune decât să ne adaptăm ciclului masculin, drept urmare, ciclurile noastre biologice feminine sunt perturbate.

La fel ca stresul, perturbarea ritmului circadian și privațiunea de somn sunt factori majori ai dezechilibrelor hormonale. În capitolul anterior, am explicat impactul unui nivel constant crescut al cortizolului asupra hormonilor — somnul fiind, probabil, cel mai important factor care declanșează acest fenomen. Melatonina are, de asemenea, numeroase și importante efecte de reglare a ciclurilor hormonale și funcției de reproducere, de pildă, reglarea secreției pulsatile a GnRH la nivelul creierului — care semnalează producția de estrogen și progesteron — și coordonarea creșterii hormonului luteinizant (HL), care favorizează ovulația. Astfel, un nivel scăzut al melatoninei poate reduce funcția ovariană și ovulația. Mai mult, în învelișul lichid care protejează ovulul sănătos, matur, nivelul de melatonină este ridicat; ovulația fiind un proces ușor inflamator, se pare că melatonina protejează de leziuni inflamatorii atât corpul galben, cât și ovulul.

Importanța unui nivel sănătos de melatonină asupra regularității ciclului menstrual și fertilității, inclusiv în succesul reproducerii asistate și sarcinii, este dovedită clar de un set tot mai mare de cercetări de specialitate. Studiile arată că o doză zilnică de 3 mg de melatonină poate îmbunătăți sănătatea și funcția ovariană, poate regla ciclurile menstruale și îmbunătăți fertilitatea, poate întârzia instalarea menopauzei și îmbunătăți somnul. Un nivel scăzut al melatoninei poate afecta, de asemenea, funcția tiroidiană, în timp ce suplimentele cu acest nutriment o poate îmbunătăți.

Ce interferează cu producția de melatonină? Deoarece cortizolul suprimă melatonina, orice factor care favorizează prelungirea producției de cortizol seara — adică stresul,

lumina albastră a dispozitivelor electronice, cofeina sau alcoolul — provoacă dezechilibre care perturbă ritmul de secreție a cortizolului și melatoninei. Deoarece melatonina este un derivat al serotoninei, a cărei producție depinde de un nivel adecvat de estrogen, scăderea nivelului acestui hormon — care poate apărea din cauza unei greutăți corporale sub nivelul optim, a lipsei de carbohidrați sănătoși în alimentație sau a menopauzei naturale sau precoce — poate conduce la scăderea nivelului de melatonină.

Dezechilibre hormonale și tulburări ale somnului: o cale bidirecțională de desincronizare

Ai observat vreodată că dormi mai bine în anumite momente ale lunii? De exemplu, somnul e mai dificil și visele sunt mai intense înainte de menstruație?

Somnul și întreruperea ritmului circadian influențează toate aspectele sănătății hormonale, iar schimbările hormonale afectează somnul. Să analizăm aceste conexiuni.

Cicluri nesincronizate: Cronodisrupția poate afecta **ciclicitatea** hormonală, care are atât ritmuri zilnice, cât și lunare. Perturbarea funcției ceasului biologic în orice aspect care aparține axei HPO (hipotalamus — glandă pituitară — ovare) din pricina întreruperilor cronice ale ritmului circadian este asociată cu: cicluri menstruale neregulate, dureri menstruale mai severe, modificări ale duratei și fluxului menstruației, oboseală în timpul menstruației și tulburări mai mari ale somnului în perioada premenstruală. Dacă nu dormi suficient de bine, dismenoreea s-ar putea agrava, diminuându-ți astfel capacitatea de a-i face față. În cadrul unui studiu, femeile cu insomnie au declarat o creștere a severității durerii menstruale și o mai mare dificultate de a-și îndeplini activitățile zilnice din pricina acesteia comparativ cu cele din grupul de control. De asemenea, un somn necorespunzător favorizează inflamația ca urmare a perturbării ritmului circadian și ciclicității producției de cortizol, a percepției durerii și a imunității.

Scăderea nivelului de estrogen și progesteron în săptămâna dinaintea menstruației poate duce la perturbarea somnului; un amănunt interesant — sindromul premenstrual este asociat diminuării duratei somnului REM (profund) și scăderii răspunsului la melatonină în perioada premenstruală. Durerea menstruală poate, de asemenea, să provoace tulburări de somn.

Ritmul circadian, ovulația și fertilitatea: Perturbarea ritmului circadian provoacă modificarea duratei fazei foliculare și a nivelului HFS, apariția riscului problemelor de fertilitate și avortului spontan. SOPC și endometrioza pot fi agravate de desincronizarea ceasurilor circadiene ale hipotalamusului,

glandei pituitare, ovarelor și uterului. Femeile supuse unor tratamente de fertilitate care au o rezervă ovariană redusă sunt de 20 de ori mai predispuse la tulburări de somn.

Potrivit unui studiu recent, femeile care lucrează noaptea sau în ture neregulate de zi și de noapte — care provoacă perturbarea ritmului circadian — pot prezenta o scădere a fertilității cu până la 15%. Potrivit unei echipe de cercetători de la Universitatea Harvard, femeile care lucrează în schimburi sau în ture de noapte au mai puține ovule capabile să se transforme în embrioni sănătoși decât cele care au program diurn. O analiză a studiilor efectuate din 1969 până în prezent privind munca în ture de noapte a scos la iveală faptul că aproape o treime dintre femeile care lucrează noaptea prezintă un risc ridicat de avort spontan și cel puțin 22% dintre cele care au lucrat în ture neregulate au raportat tulburări menstruale.

Ritmul circadian și endometrioza: Melatonina oferă multiple beneficii: are efect antioxidant, anihilează radicalii liberi, are acțiune antiinflamatoare și un potențial imunoreglator. Ca atare, este un protector semnificativ împotriva efectelor stresului oxidativ asupra țesuturilor. Acest lucru este important în endometrioză, când inflamația cronică și perturbarea funcției imune provoacă stres oxidativ la nivel local, sporind inflamația, leziunile cicatriciale, aderențele și durerea. Sănătatea bioritmurilor este importantă pentru menținerea melatoninei la un nivel corespunzător și implicit, pentru prevenirea și reducerea efectelor dăunătoare ale stresului oxidativ. Mai multe despre utilizările terapeutice ale melatoninei în endometrioză aflăm în Protocolul Avansat dedicat acestei afecțiuni.

Ritmul circadian și SOPC: Femeile cu SOPC sunt de două ori mai predispuse la tulburări de somn din pricina nivelurilor mai ridicate de testosteron și nivelurilor mai scăzute de progesteron, care provoacă dificultatea de a te odihni și creșterea semnificativă a riscului de apnee. Privațiunea de somn crește și nivelul prolactinei, care poate bloca ovulația și fertilitatea, provocând totodată creșterea indusă de stres a estrogenului și testosteronului, care implică o mare varietate de simptome, de la menstruații dureroase și dificile la simptome de tip SOPC.

Pe lângă faptul că perturbă somnul — lucru care afectează glicemia, ovulația, severitatea depresiei și greutatea, provocând atât creșterea în greutate, cât și dificultatea de a slăbi, toate potențiale simptome ale acestei afecțiuni cu manifestări variate de la femeie la femeie — SOPC este, de asemenea, o afecțiune extrem de inflamatorie, iar femeile care suferă de această boală prezintă niveluri ridicate ale markerilor de stres oxidativ. Mai mult, această afecțiune compromite ovulația aproape întotdeauna. Dereglarea somnului, supraexpunerea cronică la lumină puternică și un nivel redus al melatoninei par

să aibă un rol important în SOPC. Melatonina poate avea o contribuție semnificativă în reducerea stresului oxidativ asociat acestei boli, îmbunătățind în același timp ovulația și sănătatea ovulului, concepția și rata de succes a sarcinii la femeile cu această afecțiune care încearcă să procreeze și poate reduce, de asemenea, riscul de avort spontan.

De ce nu poți dormi noaptea?

Ceea ce ne perturbă cel mai mult ritmul circadian se poate rezuma în două cuvinte: decuplare și suprastimulare. Suntem permanent expuși factorilor care ne agită și ne decuplează de la ritmurile noastre biologice și indicii naturali interni și externi ai somnului. Ne începem ziua verificând e-mailul pe telefon înainte de a ne ridica din pat și seara înainte de a merge la culcare. Pe timpul zilei suntem mereu în mișcare, căutându-ne ajutor în cafea și zahăr pentru a avea energie, iar seara bem un pahar de vin sau două ca să ne putem relaxa. De cele mai multe ori un somn odihnitor e tot atât de real ca un unicorn! Cei mai mulți dintre noi au dificultăți în a adormi la sfârșitul zilei și milioane de oameni cu greu reușesc să aibă un somn neîntrerupt mai mult de două ore.

Cei mai comuni factori perturbatori ai somnului:

- Lumina artificială
- Telefonul mobil, mai ales când este utilizat înainte de culcare
- O temperatură prea ridicată în dormitor

APNEEA ÎN TIMPUL SOMNULUI

Apneea este o tulburare potențial gravă, în care respirația se blochează în mod repetat. Cel mai frecvent tip de apnee este cea obstructivă. Deși este, în general, considerată a fi o problemă a persoanelor supraponderale, oricine poate suferi de apnee. Aproape 50% dintre femeile cu SOPC suferă de apnee în somn, indiferent de greutate. Simptomele includ: somnolență pe timpul zilei, dureri de cap, sforăit, trezirea din somn cu necesitatea de a trage aer, constatarea faptului că nu respiri (sau cineva te avertizează că se întâmplă acest lucru în timp ce dormi), senzație de gură uscată la trezire, dificultăți de concentrare sau probleme de memorie, iritabilitate, dificultatea de a pierde în greutate, hipertensiune arterială. În lipsa tratamentului, consecințele sunt: somnolență și capacitate redusă de a funcționa pe timpul zilei, sindrom metabolic, diabet, boli de inimă și boli hepatice. Monitorizarea somnului, care acum se poate face și acasă, este importantă în stabilirea unui diagnostic, iar boala se tratează simplu prin utilizarea unui dispozitiv de somn.

- Alimentația compulsivă
- Stresul, îngrijorarea, depresia și anxietatea
- Durerea cronică
- Cofeina
- Alcoolul
- Nicotina
- Stresul sau grijile familiale
- Un partener care sforăie.

Nu ai depistat ce anume îți perturbă somnul? Ține un jurnal al somnului. Este un instrument util atât pentru identificarea factorilor care ar putea interfera cu acesta, cât și pentru stabilirea obiectivelor de somn. Descarcă o copie de pe avivaromm.com/hormone-intelligence-resources pentru evaluarea obiceiurilor și înregistrarea progreselor.

Soluția Inteligenței Hormonale: ritmuri mai sănătoase, hormoni mai sănătoși

Când vine vorba de resetarea ritmului circadian, sincronizarea este totul. Nu implică alimente sofisticate, planuri dietetice ciudate sau pași de dans complicați. Cu toate acestea, e nevoie de angajament ca să-ți poți recupera echilibrul. Dar cine nu vrea *asta*!

Pentru a ne reconecta cu ritmurile noastre biologice, trebuie să ne debranșăm de la ritmul nenatural al vieții moderne ori de câte ori putem. Trebuie să-ți revoluționezi stilul de viață pentru a-ți susține și respecta fluxurile și refluxurile naturale. Dar, hei, ai ales această carte, ceea ce înseamnă că există o mică rebelă în tine. Dacă menții această nouă rutină chiar și pentru câteva săptămâni, nu numai că îți vei putea restabili echilibrul hormonal, dar vei descoperi că dormi mai bine, te simți mai revigorată, mai energică și te concentrezi mai bine, și vei vedea cum poftele dispar pe rând.

Somnul este pauza supremă de care ai nevoie la sfârșitul zilei. Este imposibil să îți resetezi ceasurile interne fără un somn suficient și de calitate. Iată numărul magic: ai nevoie

ȘTIAI CĂ...

A dormi în mod regulat cu cineva care lucrează în tura de noapte sau până la ore târzii / neregulate îți poate perturba somnul? Într-un sondaj, 34% dintre femei au declarat că programul de somn / trezire al partenerului interferează cu ritmul lor circadian. O fi oarbă dragostea, dar nu e și surdă. O persoană care sforăie îți poate întrerupe somnul de circa 20 de ori pe noapte, motiv pentru care, potrivit altui studiu, peste 40% dintre femeile americane preferă să doarmă singure decât alături de partener.

între 7 și 9 ore de somn bun în fiecare noapte pentru a-ți reseta ceasul biologic. E foarte important să ai un ciclu de somn regulat, care te determină să te trezești și să te culci la aproximativ aceeași oră în fiecare zi, o situație ideală fiind să te trezești în jurul orei 7 dimineața și să te culci între orele 22 și 23. Un somn bun nu începe în momentul în care pui capul pe pernă. Ci în momentul în care te trezești dimineața. Modul în care începi și îți petreci ziua are, de asemenea, un rol uriaș în ritmul circadian și sănătatea somnului. Și, bineînțeles, calitatea somnului dă tonul senzației cu care te trezești și îți continui ziua. Așadar, înainte de a discuta cum poți dormi mai bine, vom vorbi despre cum arată o zi cu ritm circadian optim, începând din momentul în care te trezești, până seara când mergi la culcare. E o extensie a resetării legăturii între creier și hormoni, pe care ai început-o în capitolul anterior.

Până când nu vom găsi acel echilibru între pornire și oprire, mișcare și liniște, consumarea energiei și reîncărcarea bateriilor, efort și repaus, ecosistemul nostru hormonal va plăti prețul: cicluri neregulate, menstruații dureroase sau lipsa menstruației, anovulație, apetit sexual scăzut și o sumedenie de alte simptome; iar rezistența la insulină indusă de cortizol și inflamația cronică vor agrava problema, provocând apariția altor neplăceri, cum ar fi endometrioza, SOPC sau problemele de fertilitate.

Pe parcursul următoarelor șase săptămâni, îți vei resincroniza hormonii și ciclurile biologice la ritmurile naturale.

PASUL 1. ÎNCEPE-ȚI ȘI PETRECE-ȚI ZIUA ÎN RITM.

Ce faci dimineața îți influențează starea pe tot parcursul zilei. Chiar și cum dormi noaptea depinde de ce faci în timpul zilei: un flux ritmic ziua îți asigură un somn mai sănătos noaptea. Cum dormi pe timpul nopții depinde într-o măsură neașteptat de mare de stresul și anxietatea de dimineață. Este un ciclu interdependent. Iată cum poți restabili ritmul și fluxul vieții și al hormonilor tăi.

Ia-o mai încet. Primul pas în crearea unui ritm zilnic mai sănătos este s-o iei mai ușor. Un stil de viață agitat este destul de familiar majorității oamenilor. Graba, însă, e o reacție de „luptă sau fugă"! Pentru a realinia creierul și sistemul nervos la planul hormonal înnăscut, care de-a lungul evoluției umane s-au adaptat unui ritm de viață mult mai lent, trebuie să o luăm mai încet, preferabil înainte să ne simțim prea stresați. Conștientizarea peisajului meu interior pe parcursul zilei mă ajută să mențin un ritm de viață sănătos. De aceea practicile din Capitolul 7 sunt o parte esențială a planului acestei săptămâni.

Practici matinale

Trezește-te devreme, preferabil la aceeași oră în fiecare zi. Încearcă

să te trezești nu mai târziu de 7 dimineața și acordă-ți cel puțin 30 de minute înainte de *a trebui* să începi orice activitate, pentru un start mai domol. Poți folosi un ceas deșteptător dacă te ajută, și nu apăsa mereu butonul „snooze“. Oricât de greu ți-ar fi să devii o persoană mai matinală dacă ești pasăre de noapte, pentru resetarea ritmului tău circadian e necesar să faci o baie de lumină dimineața și să atenuezi sursele luminoase seara.

Începe-ți ziua mai domol. Chiar dacă ești o persoană matinală, goana specifică dimineții poate anula acest avantaj. Personal îmi place să mă trezesc cu treizeci de minute înainte de *a trebui* să mă apuc de treabă, pentru un start relaxat și ușor al zilei. În felul acesta am timp să-mi fac patul (consider că e un plus, pentru că e mult mai plăcut să găsești patul ordonat seara), să am un ritm sănătos de dimineață, să iau un mic dejun adevărat și să mă conectez cu partenerul meu. E un bonus dacă avem timp de drăgălășenii, o plimbare sau — răsfățul meu preferat — un duș cu partenerul, activități care îți pot oferi o binevenită doză de oxitocină. Sau poți încerca să practici cinci minute de meditație sau respirație profundă, relaxantă, înainte de a te ridica din pat, să te gândești la un lucru pentru care ești recunoscătoare sau pe care îl aștepți cu nerăbdare în acea zi. Mie aceste practici mi-au transformat viața!

Evită dispozitivele electronice. Un mesaj de la un șef sau coleg iritat, un comentariu neplăcut pe rețelele de socializare, comparația sau sentimentul de disperare pe care îl ai când vezi pe Instagram viața perfectă a cuiva — sunt lucruri suficiente să-ți strice ziua. Așadar, protejează-ți spațiul personal! În loc să verifici e-mailul sau mesajele sau să arunci un ochi pe rețelele de socializare înainte de a te ridica din pat, așteaptă să îți termini rutina de îngrijire matinală. Și, în mod ideal, evită dispozitivele electronice până în clipa când începi efectiv ziua de lucru.

Pe parcursul zilei

Lasă-te îmbăiată de lumina soarelui. Lumina strălucitoare a dimineții oferă ceasului tău biologic central un apel de trezire foarte important și natural. O baie de soare de 30 de minute îți poate stimula energia, starea de spirit și limpezimea gândirii pentru toată ziua. Ea oferă creierului un impuls semnificativ, susține sănătatea sistemului imunitar, reduce inflamația pe parcursul zilei stimulând, totodată, digestia și metabolismul. În cursul zilei, încearcă să te expui luminii naturale, așezându-te lângă fereastră când lucrezi. Dacă nu te poți trezi devreme, sau pur și simplu nu ai lumină naturală dimineața în locuință, încearcă terapia cu lampă emitentă de lumină diurnă. S-a dovedit eficientă în tratarea sindromului premenstrual (și tulburării disforice) și poate ajuta la reglarea ciclurilor ovulatorii. O sesiune dimineața și

una după-amiaza târziu pot optimiza rezultatele. Astfel de dispozitive pot fi achiziționate cu ușurință de pe internet. Sunt mai eficiente cele care emit 10 000 LUX.

Fă „pauze ultradiene“. Dacă ți-aș spune că există o modalitate rapidă și ușoară de a-ți conserva calmul și energia, chiar și în toiul unei zile agitate? Acest mic truc te poate ajuta să lucrezi mai eficient, nu mai mult, și e un lucru pe care îl poți face oricând pentru a combate epuizarea — indiferent cât de ocupată ai fi. Secretul e să intri în armonie cu ritmul tău biologic ultradian, care, în cuvinte mai simple, este echilibrul tău între muncă și odihnă. Ritmurile ultradiene sunt scurte cicluri diurne, cu o durată de 90–120 de minute, în care avem explozii de productivitate și concentrare urmate de necesitatea unei pauze de 15 minute pentru odihnă. Inserarea acestor pauze pe parcursul zilei este destul de simplă și ele au ca efect diminuarea nivelului de stres și redresarea aproape instantanee a energiei, concentrării și stării de spirit. Tot ce ai de făcut este să acorzi atenție corpului și stării de spirit. Dacă lucrez la un proiect și încep să mă simt stresată și supărată, nu ignor acel sentiment interior care îmi spune să schimb decorul. Îl folosesc ca mecanism natural de semnalizare prin care corpul mă anunță că e timpul să mă ridic de pe scaun, să fac mișcare 15–20 de minute, apoi să mă reapuc de treabă. Iată șase modalități prin care îți poți crea o pauză ultradiană:

- Fă o pauză bio (hidratează-te; mergi la toaletă).
- Mănâncă ceva sănătos.
- Fă puțină mișcare.
- Vorbește cu un prieten sau coleg.
- Ieși în aer liber sau măcar privește pe fereastră.
- Meditează sau respiră profund timp de cinci minute.

PASUL 2. UN PROGRAM DE MASĂ ADECVAT RITMULUI CIRCADIAN (ȘI DIMINUĂRII STRESULUI)

Echilibrarea ciclului somn — stare de veghe e probabil cel mai evident mod de a-ți reseta ritmul circadian, dar mai există unul, la fel de important: orele mesei. Strămoșii noștri își pregăteau și depozitau hrana în timpul zilei, înainte ca prădătorii de noapte să-și înceapă vânătoarea. Prin urmare, e firesc să mâncăm ziua când avem nevoie de energie pentru a ne duce la bun sfârșit sarcinile de zi cu zi, iar seara, să intrăm în repaus și să ne recuperăm pe timpul somnului. Ceasul biologic central e conceput în așa fel încât să stimuleze apetitul în timpul zilei, iar organele sistemului digestiv au, de asemenea, un ceas circadian care se ghidează după cel central; spre exemplu, pancreasul este menit să fie activ ziua, ca să producă un nivel optim de insulină, iar ceasul tranzitului intestinal e setat astfel încât să nu fim nevoiți să mergem la toaletă în mijlocul nopții pentru defecare, ci dimineața.

Termogeneza indusă de dietă sau capacitatea de ardere a caloriilor depinde, de asemenea, de ritmul circadian: e mai puternică dimineața, când sensibilitatea la insulină este la nivel maxim, scăzând treptat pe parcursul zilei. Acest mecanism justifică zicala „ia micul dejun ca un rege, prânzul ca un prinț și cina ca un sărac". Când consumul maxim de calorii are loc în prima parte a zilei și reducem progresiv aportul alimentar, făcând din cină cea mai ușoară masă a zilei, putem menține mai ușor o greutate sănătoasă sau să slăbim, dacă asta se numără printre obiectivele tale. Acest efect e mai pregnant la femei decât la bărbați.

Un număr tot mai mare de dovezi care provin dintr-un domeniu nou de cercetare numit *crononutriție* demonstrează că atunci când nu respectăm ritmurile naturale de nutriție, sărind micul dejun, mâncând noaptea târziu, la ore neregulate sau toată ziua, trimitem mesaje greșite organelor noastre, pertubându-le echilibrul, bulversând totodată semnalele de foame și de sațietate. Ne dăm peste cap metabolismul și suntem mai predispuși la pofte nesănătoase și îngrășare. Un interval de somn mai scurt de 7 ore pe noapte mărește tentația pentru dulciuri și un bonus de odihnă de doar 45 de minute pe noapte poate reduce

FII ATENTĂ LA „CRIZA DE LA ORA 15"

Când energia și ritmul tău circadian sunt în armonie și constante și ai un somn sănătos, nu vei mai simți oboseala după-amiază. Serios. Declinul nivelului energiei în a doua parte a zilei este, de regulă, un semnal că:

- ai dormit necorespunzător cu o seară înainte, lucru care te face să te simțiți obosită pe parcursul zilei, de obicei din cauza scăderii nivelului de cortizol — evident, asta încercăm să rezolvăm în acest capitol; nu consuma cafea și zahăr, indiferent cât de obosită ai fi; urmează unul dintre sfaturile de mai jos.
- ți-a scăzut glicemia, de regulă din cauza faptului că nu te hrănești corespunzător la prânz.
- ți-a crescut glicemia dacă alimentele consumate la masa de prânz au avut un conținut ridicat de zahăr sau carbohidrați simpli; mănâncă gustări care îți furnizează energie, evită zahărul și carbohidrații (desigur!) și ia o gustare bogată în proteine; și dacă poftești la dulciuri sau cafea, e cel mai bun moment să te răsfeți cu puțină ciocolată neagră.
- ești deshidratată — bea apă sau, dacă poți, suc de fructe și legume verzi pentru o infuzie suplimentară de minerale energizante.
- ai stat prea mult timp pe scaun — știi ce ai de făcut!

dramatic pofta și consumul de dulciuri. Când nu dormim suficient sau nu dormim bine, digestia are de suferit. Ritmul microbiomului este, de asemenea, influențat de orele mesei. Când mâncăm la ore neregulate sau noaptea târziu putem afecta diversitatea florei intestinale și activitatea metabolică a microbiomului. Sincronizarea orelor mesei cu ritmul circadian optimizează metabolismul și nivelul insulinei — care fluctuează în funcție de ciclurile circadiene naturale — și face parte din planul de prevenire și tratare a inflamației, de eliminare a poftelor și atingerea unei greutăți corporale sănătoase în mod natural. Coordonarea meselor cu ritmul circadian natural ne poate ajuta să armonizăm activitatea hormonală cu ceasurile biologice interioare și, drept rezultat, să ne resetăm metabolismul, să susținem sănătatea microbiomului, să ne îmbunătățim starea de spirit, capacitatea de concentrare, productivitatea și să favorizăm pierderea în greutate.

Iată șapte sfaturi utile:

1. **Ia un mic dejun energizant.** Asta presupune o masă bogată în proteine și grăsimi sănătoase, care favorizează menținerea glicemiei la nivel constant, diminuarea stresului și menținerea cortizolului la valori sănătoase. Începând cu pagina 426 am prezentat o serie de rețete sănătoase. Cercetările arată că asigurarea cantității necesare de calorii la micul dejun sporește sensibilitatea la insulină, reduce excesul de hormoni androgeni, îmbunătățește ovulația la femeile cu SOPC, precum și nivelul cortizolului și inflamației chiar dacă nu suferi de această boală.
2. **Hrănește-te consistent, dar cu pauze mari între mese.** Mesele regulate mențin ritmurile circadiene periferice (ficat etc.) sincronizate cu ritmul circadian central. Este important pentru organism să mănânci la ore regulate, favorabile digestiei. Potrivit unui studiu amplu, care a analizat efectele frecvenței și coordonării meselor asupra ritmului circadian, cercetătorii au descoperit că 25% dintre mese sunt luate la un interval de circa o oră și jumătate — un timp insuficient pentru digestie. Când oferi organismului timp suficient să se odihnească după digestie el rămâne sincronizat ritmului circadian. Poți lua o gustare sănătoasă dacă ți-e foame, dar crearea obiceiului de a mânca alimente sățioase la mesele principale reduce nevoia de a mânca între mese, și e o modalitate eficientă de sincronizare cu ritmul circadian.
3. **Nu evita carbohidrații.** Deși o dietă săracă în carbohidrați poate părea favorabilă pierderii în greutate, în mod curios, și în special la femei, poate spori nivelul cortizolului și probabilitatea de a acumula, nu de a reduce grăsimea din zona taliei. În fapt, o cantitate mică de carbohidrați sănătoși, consumată cu 3–5 ore înainte de

culcare, s-a dovedit a fi favorabilă reglării echilibrului cortizolului și calității somnului — un dublu avantaj. Opțiunile sănătoase includ o porție de cereale integrale — de exemplu, orez brun sau quinoa și / sau o porție de cartof dulce, dovleac copt sau cartofi copți, aduși la temperatura camerei înainte de a-i consuma.

4. **O cină adecvată te poate ajuta să dormi mai bine.** O cină mai lejeră, luată cu 3 ore înainte de culcare, care include carbohidrați complecși, poate spori calitatea somnului. Totuși, dacă mănânci prea devreme seara sau meniul nu include suficiente proteine și grăsimi sănătoase, nivelul glicemiei ar putea scădea, lucru care te poate determina să mai iei o gustare, să nu poți dormi sau să te trezești noaptea de foame. Planurile nutriționale din această carte îți vor arăta cum să-ți pregătești mese sănătoase care te ajută să dormi bine și să îți și rămână pentru a doua zi, când nu vei mai fi nevoită să gătești.
5. **„Postește" peste noapte.** Deși planurile nutriționale nu includ restricții, un post nocturn este una dintre cele mai eficiente modalități de a-ți reseta ritmul circadian. Această pauză de digestie, oferită corpului pentru a se odihni și regenera, reduce inflamația, îmbunătățește nivelul insulinei, ameliorează depresia și, de asemenea, favorizează menținerea sănătății microbiomului intestinal. Pauza de digestie, cunoscută și sub denumirea de *post intermitent*, reduce consumul alimentar, creând un interval de timp pentru odihnă și vindecare. Există, însă, dovezi că la femei, un post intermitent prea lung, poate perturba echilibrul hormonal. Potrivit unui studiu, după 3 săptămâni de post intermitent în care au fost omise anumite mese, valorile glicemiei au suferit dezechilibre la femei, lucru care nu s-a întâmplat în cazul bărbaților.

Abordat în mod adecvat, însă, postul intermitent poate fi incredibil de eficient în reducerea rezistenței la insulină și îmbunătățirea echilibrului glicemiei — care reglează cortizolul, ambele fiind benefice mai cu seamă femeilor cu SOPC și care au probleme cu insulina. S-a demonstrat că un post intermitent de doar 8–12 săptămâni scade nivelul insulinei cu 20–31% și nivelul glicemiei cu 3–6% la persoanele cu prediabet. În cadrul unui studiu, un post intermitent de 8 săptămâni a atenuat simptomele depresiei și tulburările de alimentație, îmbunătățind, la adulții supraponderali, imaginea față de propriul corp.

Deci, cum poți profita de beneficii fără să te supui riscurilor? Cea mai bună modalitate e să-ți creezi un plan nutrițional 12:12, adică să-ți încadrezi mesele într-un interval de 12 ore,

iar în următoarele 12 ore să nu mănânci nimic, nici măcar mici gustări.

Pare greu de făcut? Nu este, pentru că în cea mai mare parte a intervalului restrictiv dormi! Secretul e să începi cele 12 ore de post seara. Pentru asta e preferabil să iei cina mai devreme, ideal cu patru ore înainte de culcare, pentru a menține cortizolul la un nivel sănătos seara și să nu mănânci 12 ore după ce ai luat cina.

6. **Evită să mănânci noaptea târziu.** Gustările nocturne pot perturba ritmul circadian, prin urmare sunt nocive. Fă-ți un angajament personal din a nu mânca după cină. Asta presupune să mănânci pe săturate la cină și să mergi la culcare când te simți obosită, ca să nu fii tentată să mănânci ca să rămâi trează și să nu ții gustări care-ți fac cu ochiul în cămară. Dacă iei cina în oraș, limitează-te la o porție de legume sau nucifere și, dacă partenerul obișnuiește să ronțăie ceva seara târziu, ține-ți mâinile ocupate cu diverse activități, în timp ce urmărești emisiunea preferată. Iar dacă cedezi tentației de a mânca, limitează-te la opțiunile de mai sus sau la o porție de floricele de porumb, ceva simplu și ușor. (Sarcina și alăptarea sunt excepții — dacă simți nevoia să mănânci noaptea, mănâncă.)
7. **Evită alcoolul.** Oricât ar putea părea de ciudat — de vreme ce alcoolul te face să te simți relaxată și chiar îți dă o stare de somn — cercetările indică faptul că și o cantitate modestă de alcool, consumată cu o oră înainte de culcare, poate reduce producția de melatonină cu aproape 20%. Alcoolul afectează în mod direct ritmurile circadiene, diminuând capacitatea ceasului biologic central de a reacționa la indicii de lumină. Renunțarea la vin sau alte băuturi alcoolice se numără printre cele mai eficiente soluții de îmbunătățire a somnului. Aproape toate pacientele mele au declarat că după ce au renunțat la alcool li s-a îmbunătățit semnificativ somnul, în special capacitatea de a se menține în somn profund, și s-au simțit mai revigorate dimineața. Bodogănește-mă acum, dar îți garantez că o să-mi mulțumești mai târziu!

PASUL 3. MIȘCAREA ADUCE BENEFICII SOMNULUI ȘI RITMULUI CIRCADIAN

Îți amintești verile din copilărie? Te jucai pe-afară toată ziua și apoi cădeai frântă pe pernă și noaptea dormeai tun. Activitatea fizică regulată și timpul petrecut în natură contribuie la echilibrarea ritmurilor noastre circadiene, iar împreună sunt un duo imbatabil! Asemenea majorității celulelor din corpul tău, mușchii scheletali au o rețea extinsă de gene controlate de ceasuri biologice periferice orchestrate de ritmul circadian central.



Activitatea fizică regulată este o variabilă importantă în menținerea acestor ceasuri sincronizate, îmbunătățind calitatea somnului, în timp ce sedentarismul poate avea un impact negativ asupra corpului, ceasului biologic și odihnei. Mișcarea ajută, de asemenea, și la regenerarea celulelor cerebrale și, după cum ai aflat deja, echilibrul hormonal nu depinde doar de sănătatea organelor genitale, ci și de buna funcționare a creierului! Activitatea fizică oferă beneficii majore în oricare moment al zilei ar fi efectuată — deci nu te pierde în amănunte inutile. Există, însă, studii recente care arată că momentul și tipul de activitate fizică pot juca un rol în maximizarea beneficiilor și resetarea ritmurilor diurne. La rândul său, resetarea ritmului circadian poate îmbunătăți nivelul de rezistență și forță fizică. Deci, ia în calcul aceste detalii când te hotărăști să adopți un stil de viață mai activ.

Dimineața (înainte de ora 10): începe-ți ziua cu exerciții aerobice — o plimbare în pas alert, 5 minute de sărituri cu coarda (echivalentul a aproximativ 15 minute de alergare!)

După-amiaza (între ora 15 și cină): Majoritatea femeilor sunt tentate să facă mișcare după ce vin de la serviciu, însă după-amiaza e cel mai bun moment pentru efort — îți pune sângele în mișcare și are efect energizant. De asemenea, poate inhiba pofta de cafea sau zahăr și îți oferă un surplus energetic de care ai nevoie pentru a-ți continua ziua — mai ales dacă ești ocupată și după serviciu. Tonusul muscular e mai ridicat după-amiaza și seara, deci e un moment excelent pentru dezvoltarea și tonificarea musculaturii. Important de menționat este faptul că după-amiaza probabilitatea accidentării scade, deoarece forța și coordonarea sunt la nivel maxim; deci, în perioada premenstruală, e bine să faci mișcare în această parte a zilei, pentru a compensa scăderea naturală a capacității de regenerare musculară și sensibilitatea la durere.

Exercițiile efectuate după-amiaza favorizează, de asemenea, arderea caloriilor și reduc pofta de mâncare, deci dacă unul dintre obiectivele tale este să pierzi în greutate — dacă suferi de SOPC, de exemplu — atunci e un moment optim să mergi la sală, să alergi sau să faci antrenament de forță. Apoi, poți lua o cină bogată în proteine sănătoase pentru recuperare musculară.

Seara (după ora 19, mai devreme în lunile întunecate de iarnă): seara e cel mai bun moment pentru o activitate mai lentă care te ajută să te resetezi, cum ar fi yoga, înot, dans. Dacă nu ai făcut exerciții cardio toată ziua, e important să faci exerciții mai în forță, dar reține că o activitate fizică prea intensă stimulează creșterea nivelului de cortizol (care seara ar trebui să intre în declin natural) blocând producția de melatonină — ambele diminuând capacitatea de a adormi. Exercițiile efectuate seara târziu ridică, de asemenea, temperatura corpului, lucru care poate avea impact negativ

asupra somnului și ritmului ovulator, care nu depinde doar de fluctuațiile de temperatură ale ciclului circadian, ci și de cele induse de ritmul infradian care coincide cu ciclul menstrual și se suprapune ritmurilor diurne. Dacă noaptea e singurul moment în care poți face mișcare, fă eforturi suplimentare pentru a te relaxa după aceea — o sesiune scurtă de meditație, un duș etc.

PASUL 4. SOMNUL PROTEJEAZĂ SĂNĂTATEA HORMONALĂ

Somnul este restauratorul suprem al tuturor sistemelor biologice, dar mulți dintre noi nu reușim după o zi foarte agitată să punem capul pe pernă și să adormim pur și simplu, sau să avem un somn sănătos și să ne trezim complet revigorați, gata să o luăm de la capăt a doua zi. Un somn corespunzător nu e doar o componentă a unui stil de viață corect, ci o practică spirituală! Trebuie să devină o prioritate, să te pregătești pentru asta, nu doar când mergi la culcare, ci cu câteva ore înainte. E posibil să treacă o lună până să observi rezultate consistente dacă ai tulburări de somn serioase, dar merită: un somn mai bun ne face mai fericiți, mai sănătoși și mai relaxați din toate punctele de vedere. E dovedit științific faptul că dacă ești mai fericită și mai relaxată, ești mai bună cu toată lumea și în tot ceea ce faci. Următoarele recomandări, practicate zilnic, te vor ajuta în cele din urmă să dormi tun.

Pregătește-te de somn

Resetează-te după orele de lucru

Resetarea cortizolului pe timpul nopții poate produce schimbări uriașe, care te vor ajuta să dormi mai bine dacă faci o pauză odihnitoare între orele de serviciu și rutina de seară. De exemplu, studiile arată că asistentele medicale care fac o pauză de 15 minute când ajung acasă după o zi de muncă stresantă au niveluri de cortizol mai sănătoase pe timpul nopții — lucru care te ajută să ții sub control greutatea, echilibrul hormonal, glicemia, poftele și somnul. Obișnuiește-te să te relaxezi 15 minute cu o activitate plăcută după ce ajungi de la serviciu. Câteva modalități suplimentare de resetare:

- Fă un duș lung.
- Fă o plimbare rapidă (un dublu beneficiu: mișcare + timp în natură).
- Citește un capitol dintr-o carte inspirațională.
- Practică yoga regenerativă sau un tip de yoga mai riguros și energizant, timp de 15 minute.
- Pune muzică și dansează din tot sufletul!

Încetinește ritmul

Pe parcursul serii, schimbă viteza în modul nocturn:

- **Diminuează intensitatea luminii.** E în natura umană ca pe măsură ce se întunecă, ochii să semnalizeze glandei pineale că e timpul să declanșeze producția

de melatonină, care ne pregătește de somn. Prezența continuă a luminii puternice care provine de la iluminatul stradal, din casă sau de la dispozitivele electronice, împiedică acest lucru, fapt pentru care ne foim și nu putem adormi. Printre cele mai importante lucruri pe care le poți face pentru un somn bun și resincronizarea ritmului circadian este să-ți adaptezi spațiul personal la reperele naturale ale creierului tău, făcând întuneric în casă. Iată trei pași simpli prin care se poate realiza acest lucru:

- la cină, sau cu cel puțin câteva ore înainte de culcare, diminuează lumina în casă. Stinge sursele inutile de iluminare și în locul lustrei alege opțiuni mai blânde — o veioză sau un lampadar. Aceste mici schimbări de intensitate a luminii pot influența semnificativ calitatea somnului. O cină la lumina lumânărilor e favorabilă creării unei stări de calm când mănânci și în timpul rutinei de seară, iar eu ador becurile Edison — sunt vechi și moderne în același timp și, mai important, lumina pe care o degajă este mai blândă și mai gălbuie decât cea a becurilor obișnuite.
- programează sau setează manual telefonul pe „modul de noapte", care schimbă lumina ecranului din albastră în galbenă sau portocalie — culorile apusului!
- dacă trebuie să utilizezi computerul (vezi mai jos detoxificarea digitală) instalează un soft de tip „f.lux" care schimbă automat culoarea monitorului în funcție de ora din zi, mai caldă noaptea și mai strălucitoare ziua. Este gratuit, ușor de instalat și se ajustează automat fusului orar, așa că nu trebuie să faci tu modificări.
- poartă, fie și alternativ, ochelari de protecție împotriva luminii albastre seara sau cu câteva ore înainte de culcare, pentru a încuraja producția de melatonină.

- **Relaxează-ți atmosfera interioară.** Adoptă seara ritualuri simple și de modă veche! Cele mai importante sugestii ale mele:
  - Citește o carte. O carte adevărată. Tipărită pe hârtie. Nu utiliza dispozitive. Un roman de succes. Sau o carte inspirațională non-ficțiune.
  - Meditează, respiră profund, dormi.
  - Ascultă muzică de relaxare — dar ține sursa electronică departe de pat, ca să nu fii tentată să-ți citești e-mailurile sau mesajele!
  - Evită antrenamentele intense seara. Sesiuni de yoga blânde și reconfortante (vezi pagina 345) sunt o opțiune mai bună pentru a-ți putea relaxa corpul și mintea înainte de culcare. YogaGlo, un site fenomenal, cu multe înregistrări video de yoga cu instructori celebri, oferă o selecție de cursuri care te ajută să te relaxezi. Practică yoga seara, apoi fă o baie cu aromaterapie pentru reducerea stresului.

- Conectarea la nivel intim favorizează eliberarea de oxitocină — un „antidot“ împotriva stresului și cortizolului; așadar conectează-te cu partenerul sau cu o prietenă la o ceașcă de ceai, jucați cărți sau Scrabble (cu excepția cazului în care ești prea competitivă, ca mine!). Iar sexul poate fi un câștig pentru ambii parteneri, creând intimitate și relaxare.
- O baie fierbinte cu aromaterapie înainte de culcare îți poate relaxa mintea și mușchii. Adaugă săruri și 5–7 picături de ulei esențial pur de lavandă în cada cu apă fierbinte. Nu te mai gândi la problemele de peste zi. Lavanda induce relaxarea și somnul. Poți face o baie seara chiar înainte de culcare; este o metodă de relaxare sigură și pentru femeile însărcinate sau care alăptează.
- Fii atentă la reperele corpului tău. Așa cum ți-am mai spus pe parcursul cărții, suntem obișnuite să ignorăm și să înăbușim semnalele naturale ale corpului nostru și le acordăm atenție numai când consecințele încep să se facă simțite! Va trebui să schimbi această abordare și să te reconectezi la semnalele interioare care te anunță când e timpul să mergi la culcare — adică senzații de oboseală, somnolență, iritare sau epuizare — altfel vei confunda oboseala cu foamea și vei mânca la ore târzii; ținând cont de faptul că ai nevoie de 7-9 ore de somn, trebuie să te culci la o oră care îți permite să dormi suficient ca să te poți trezi când trebuie să mergi la serviciu și să te ocupi de familie etc.

O detoxificare digitală de o oră — în fiecare seară! — trebuie să devină un angajament

La fel ca mulți alții dintre noi, o mare parte dintre pacientele mele îmi raportează la prima consultație că au tulburări de somn; multe dintre ele folosesc dispozitivele electronice comunicând prin mesaje sau conversații telefonice, citind pe iPad sau tablete Kindle, verificându-și e-mailul, navigând pe Facebook sau uitându-se la televizor până în clipa în care decid să meargă la culcare.

Majoritatea utilizează dispozitivele când sunt în pat, până când adorm! Nu-E-Bine-Pentru-Somn! Pentru a ne readapta ciclului natural de somn, trebuie să deconectăm dispozitivele electronice la o oră stabilită, în fiecare seară.

Mulți dintre noi ne aflăm în stare permanentă de agitație și oboseală — ne suprasolicităm pe toată durata zilei și apoi nu putem dormi noaptea. „Cuplați“ la computere, e-mail și smartphone toată ziua și toată seara, ne expunem undelor electromagnetice care ne perturbă somnul, preocupați de nesfârșita listă „de sarcini“ care ne împiedică să ne decuplăm și să ne odihnim. Dacă intenționezi să-ți îmbunătățești somnul, trebuie să te deconectezi

de la orice sursă electronică cu câteva ore înainte de culcare.

Îți verifici e-mailul înainte de a merge la culcare? Comunici prin mesaje? Te uiți pe Instagram? Obișnuiește-te să-ți efectuezi zilnic detoxificarea digitală — te aisgur că sistemul tău nervos îți va mulțumi. Stai departe de toate dispozitivele electronice începând cu ora 21, în fiecare seară, sau cu cel puțin două ore înainte de a merge la culcare. Fără telefon mobil. Fără e-mail. Fără Facebook. Fără computer. Fă din spațiul de somn o zonă liberă de dispozitive. Pune-le la încărcat oriunde, numai în dormitor nu, și dacă trebuie să utilizezi telefonul ca deșteptător, pune-l departe de pat, și asigură-te că toate notificările sunt dezactivate (eu le țin oprite permanent, așa că telefonul nu mă ademenește niciodată.)

Eliberează-te de griji *înainte* de a merge la culcare

Eu recomand pacientelor mele să țină un jurnal al somnului — poți folosi un caiet oarecare. Cu o oră înainte de culcare își notează toate grijile și preocupările, inclusiv lista de sarcini pentru a doua zi. Acest lucru îți oferă puțină relaxare psihică. A, ți-am zis că îți poți exprima furia în jurnal? Nu te culca niciodată nervoasă. Altfel riști să visezi urât și să te trezești obosită. După ce ai scris, fă o baie cu aromaterapie sau exerciții ușoare de stretching, citește ceva inspirațional și mergi la culcare.

Când mergi la culcare, transformă-ți dormitorul într-un sanctuar al somnului

Există oameni norocoși care pot dormi tun în zgomot de picamer (în general bărbații, nu?). Noi, restul, avem nevoie de ceva mai multă liniște. Dormitorul ar trebui să fie un loc dedicat somnului, relaxării și sexului. Punct. Iată cum poți transforma dormitorul într-o oază de liniște și odihnă:

- **Trebuie să fie o zonă liberă de dispozitive electronice.** Nu permite instalarea televizorului, computerului sau a altor componente electronice acolo — niciodată. (Ai o garsonieră? Achiziționează un separator de cameră pentru a-ți despărți biroul de zona de dormit.)
- **Redu temperatura camerei.** Pentru cei mai mulți dintre noi, temperatura care favorizează somnul este de aproximativ 19,5 °C. Bonus hormonal: o temperatură mai scăzută favorizează și ovulația, fertilitatea și poate ajuta la prevenirea bufeurilor.
- **Dormi în întuneric.** Trage draperiile pentru a acoperi lumina stradală, mai ales în dormitor. Dacă pătrunde, totuși, utilizează o mască de somn, sau o pernuță pentru ochi, din mătase, care de obicei e umplută cu semințe de in sau orez, și e suficient de ponderată ca să pătrundă puțină lumină, creând în același timp o presiune care îți relaxează ochii.

- **Redu zgomotul ambiental.** În cazul sunetelor pe care nu le poți controla, ia în considerare căștile, dopurile pentru urechi sau un dispozitiv de anulare a zgomotului.
- **Investește într-o saltea, perne și lenjerie de pat confortabile.** Un somn de calitate e neprețuit. Dacă în general adormi cu dificultate și ești sensibilă la hiperstimulare, ia în considerare o pătură grea.
- **Vopsește și decorează-ți dormitorul în culori odihnitoare.** Se pare că nuanțele de violet și gri sunt alegeri foarte proaste, albastrul este cel mai bun, iar culorile crem și galben sunt destul de liniștitoare.
- **Folosește arome ambientale de calitate.** Pot calma profund centrul cerebral primitiv al procesării stresului și au fost folosite din cele mai vechi timpuri pentru proprietățile lor terapeutice. Lavanda este clasica opțiune pentru un somn mai odihnitor. Dar nu e singura. Potrivit unui studiu din 2002, parfumul de iasomie e foarte eficient în inducerea somnului, depășind beneficiile lavandei. Un studiu din 2005 efectuat în Japonia, și altul în 2010, în Germania, au confirmat că iasomia este un promotor natural al somnului. Compușii aromatici pe care îi conțin iasomia și lavanda reduc anxietatea, induc relaxarea și au un efect ușor sedativ care se datorează creșterii nivelului unui neurotransmițător cu rol calmant — GABA (acid gamma-aminobutiric) — cu efecte similare ale medicamentului Valium, însă fără riscul efectelor secundare sau dependenței.

Nu sta trează tot weekendul

Este tentant, după o săptămână de lucru, să te culci târziu la sfârșit de săptămână și apoi să încerci să te recuperezi ziua, dormind. Din păcate, există dovezi că această metodă nu funcționează. A dormi târziu la sfârșit de săptămână este totuna cu a te supune efectului schimbării de fus orar. De fapt, cronobiologii numesc acest fenomen **jet-lag social**, care afectează 87% dintre adulți ca urmare a încercărilor de compensare a somnului în weekend. Acest lucru bulversează ceasul biologic central, ceea ce face mai dificilă recuperarea, iar încercarea de a te trezi luni dimineață sporește confuzia la nivelul creierului. Este mai bine să încerci să te culci și să te trezești la aceeași oră în fiecare zi, inclusiv în zilele libere. Dacă folosești ceasul deșteptător, menține-l setat la aceeași oră în fiecare zi, inclusiv în weekend și în vacanțe. Dacă ai nevoie să compensezi un deficit de somn, există o modalitate mai bună decât să dormi până la prânz — se numește *depozit bancar al somnului* — sau în alte cuvinte, să înveți să stăpânești arta de a trage un pui de somn.

DACĂ TREBUIE SĂ LUCREZI TÂRZIU SAU ÎN TURE DE NOAPTE

E o situație dificilă, deoarece nopțile de lucru sunt inerent mai dificile pentru ritmul tău circadian. Dar există metode prin care te poți proteja:

- Dormi mai mult înainte de a intra în tură. Știu că sună ciudat, dar trebuie să dormi mai mult ca să-ți creezi „depozite de odihnă". S-a dovedit științific că acestea ajută la prevenirea epuizării și consecințelor fiziologice provocate de privațiunile de somn.
- Mănâncă adecvat la serviciu. E tentant să înfuleci noaptea, dar limitându-te la alimente sănătoase poți menține cortizolul în echilibru și vei evita creșterea în greutate.
- Hidratează-te corespunzător cu apă, dar evită cofeina în timpul nopții.
- Acordă-ți pauze de relaxare când ajungi acasă (vezi strategiile de mai sus).
- Consumă plante adaptogene, în special Ginseng siberian și Rhodiola (pagina 209), care s-au dovedit eficiente în eliminarea stresului fizic și mental în timpul schimbului de noapte.

PASUL 5. URMEAZĂ-ȚI BUSOLA CICLULUI

Menstruația (săptămâna 1): Durerile sau crampele îți pot perturba somnul. La începutul perioadei de menstruație, fă exercițiile Luna Yoga descrise în Capitolul 12 (vezi pagina 345) și apoi un duș fierbinte cu uleiuri esențiale pentru ameliorarea crampelor și somn. Ia o sticlă cu apă fierbinte în pat și mulează-te pe o pernă de confort. Orgasmul — da, chiar și în timpul menstruației — poate ameliora crampele și îmbunătăți somnul.

Faza foliculară (săptămâna 2): Estrogenul crește în această etapă a ciclului și are efecte puternice asupra reglării temperaturii corpului, ritmurilor circadiene și reactivității la stres. Acest hormon minunat poate spori activitatea mentală și grijile, ținându-te trează cu ochii în tavan, așteptând să vină somnul. O practică de relaxare efectuată seara este antidotul perfect: fă o baie sau un duș relaxant, meditează, bea un ceai de plante cu efect sedativ, notează-ți evenimentele de peste zi în jurnal sau citește o carte bună când mergi la culcare.

Faza luteală (săptămâna 3): La începutul acestei faze e posibil să dormi bine, datorită progesteronului liniștitor. Singurul dezavantaj este că acesta poate încetini activitatea sistemului gastrointestinal, favorizând balonarea și arsurile stomacale dacă ai astfel de predispoziții. În faza luteală post-ovulatorie, temperatura corpului crește din pricina progesteronului, dar curbele

ciclice ale melatoninei și cortizolului scad ușor astfel încât, pe măsură ce te apropii de săptămâna premenstruală, ai putea observa că e mai greu să te relaxezi, să adormi sau să ai un somn neîntrerupt. Continuă-ți rutina relaxantă de seară și, ca măsură suplimentară, bea ceaiuri din plante cu efect calmant.

Faza premenstruală (săptămâna 4): E bine cunoscut faptul că în această fază a ciclului femeile au tulburări ale somnului. Nivelurile mai ridicate de progesteron și estradiol care apar în faza luteală sunt corelate cu o reducere a perioadei de somn REM de care avem nevoie pentru recuperare. Și, pe măsură ce te apropii de menstruație, nivelul estrogenului intră în declin. Un nivel scăzut de estrogen duce la scăderea producției de serotonină și poate provoca sensibilitate la lumină, zgomot și elemente de mediu perturbatoare. Asigură-te că noaptea ai liniște și întuneric în dormitor; seara evită total dispozitivele electronice și ia în considerare utilizarea unor ochelari cu lentile de protecție împotriva luminii albastre, utili și în prevenirea migrenelor. Nu uita să consumi ceaiuri și suplimente din plante cu efect calmant. Vezi recomandările de calmare a durerii din Protocolul Avansat dedicat Menstruației din Capitolul 12 și aplică-le cu câteva zile înainte de menstruație, folosind totodată și remedii de prevenire a crampelor menstruale, de pildă magneziu și ghimbir, astfel încât acestea să nu-ți afecteze somnul.

PASUL 6. FOLOSEȘTE SUPLIMENTE ȘI PLANTE CARE ÎȚI PROTEJEAZĂ SOMNUL

Medicamentele care promovează somnul nu numai că nu te ajută să îți resetezi ritmul circadian, dar implică riscuri pentru femei și, în mod surprinzător, nici nu sunt prea eficiente. Într-un studiu realizat de compania farmaceutică *Best Buy Drugs* s-a constatat că medicamentele au o contribuție de numai 3 până la 34 de minute la intervalul total de somn. Eficiența lor este atât de limitată încât, de la finalul anului 2014, Academia Americană pentru Medicina Somnului (AASM) nu le mai consideră tratamente de primă linie în ameliorarea insomniei cronice. Chiar și atunci când sunt administrate conform instrucțiunilor, aceste adjuvante prezintă riscuri. Somniferele care se pot elibera fără prescripție medicală — cum ar fi unele care conțin difenhidramină — pot provoca somnolență în timpul zilei, confuzie, constipație, senzație de gură uscată și probleme la urinare. Somniferele provoacă amețeli, sporind riscul de fracturi prin accidentare. La persoanele care utilizează somnifere riscul de deces calculat pe o perioadă medie de observație de doi ani și jumătate este de 4,6 ori mai mare decât la persoanele care nu le utilizează; chiar și la o utilizare infimă de 18 pastile pe an, riscul de deces este de 3 ori mai mare.

Un studiu publicat în iunie 2015, în ediția online a revistei *American*

Journal of Public Health, constata că persoanele care au utilizat somnifere erau de două ori mai predispuse la accidente auto și, din pricina modului în care metabolizează aceste medicamente, femeile au riscuri mai mari. Un medicament somnifer a trebuit să fie comercializat cu un avertisment vizibil pe ambalaj, deoarece a fost asociat cu peste 600 de accidente auto provocate de femei care luaseră o doză corectă înainte de culcare, dar dimineața organismul lor se mai afla încă sub efectul substanței active având, practic, o stare similară celei de ebrietate. Cercetătorii au estimat că persoanele care utilizează sedative sunt predispuse unui risc de accident auto comparabil cu al celor care au concentrație de alcool în sânge peste limita legală. Pentru a preveni riscurile somnolenței de a doua zi, FDA (Agenția Americană pentru Alimente și Medicamente) a redus la jumătate doza recomandată de Ambien și Lunesta[1].

Așadar, dacă strategiile pe care ți le-am prezentat mai sus nu-ți sunt suficiente și dorești suport suplimentar, îți recomand suplimentele nutriționale și remediile pe bază de plante, deoarece multe dintre ele sunt mai eficiente și mult mai sigure. Le poți combina după preferință. Eu le-am enumerat în ordinea preferințelor mele atât în secțiunile de nutrimente, cât și în cele de plante medicinale de mai jos. Există câteva produse grozave pe piață, care includ multe remedii naturale în variantă combinată. De regulă nu recomand combinarea plantelor sau substanțelor nutritive cu efect sedativ cu vreun medicament împotriva insomniilor, fără să consulți un medic autorizat care practică medicina integrativă. Poți găsi mai multe informații și dozele adecvate în Ghidul de Referință pentru Plante Medicinale și Suplimente, de la pagina 471.

Suplimente care îmbunătățesc somnul

Melatonina. Dacă suferi de tulburări ale somnului, melatonina poate fi o alegere excelentă. Reglează funcția ovariană în anovulație, problemele de fertilitate și menopauza prematură și îmbunătățește somnul și ameliorează bufeurile, de asemenea. Poți lua suplimente cu melatonină cu 30 de minute înainte de culcare, deși ideal ar fi cu 2–3 ore înainte de somn. Administrată în preajma mesei de seară, poate menține glicemia crescută, așa că așteaptă cel puțin o oră, în mod ideal două, după ce ai mâncat. Acest lucru e deosebit de important dacă suferi de SOPC, rezistență la insulină sau sindrom metabolic, ori dacă urmezi un tratament medicamentos pentru tratarea diabetului. Începe cu cele mai mici doze și ajustează-le pe parcurs, după cum e necesar.

[1] Zolpidem și, respectiv, Eszopiclonă, echivalente care se găsesc în România. (*N.r.*)

Vitamina B6 este necesară producției de melatonină; este, de asemenea, unul dintre cele mai importante suplimente în prevenirea și inversarea evoluției sindromului premenstrual și a problemelor menstruale (vezi Capitolul 12). Poți lua vitamina B6 înainte de culcare pentru prevenirea întreruperii somnului și a creșterii nivelului de cortizol pe timpul nopții.

Vitamina B12 joacă un rol deosebit de important în resetarea ritmului circadian — posibil și datorită efectelor sale asupra producției de melatonină — și îmbunătățește calitatea somnului oferind energie dimineața. Recomand să fie administrată înainte de ora prânzului, multe persoane consideră că are un efect ușor stimulant.

Calciul și magneziul. Magneziul, administrat individual sau în combinație cu calciu, poate promova relaxarea și somnul. Magneziul poate fi util dacă simptomele sindromului picioarelor neliniștite sau crampele musculare îți perturbă somnul; poate fi util și în timpul sarcinii.

Glicină. Acest aminoacid, administrat cu o oră înainte de a merge la culcare te ajută să adormi și să ai un somn de calitate.

(5-HTP): 5-hidroxitriptofanul, un produs al triptofanului (aminoacidul fericirii), este transformat în serotonină în creier. Serotonina are efect calmant, ne ajută să adormim și favorizează continuitatea somnului.

Plante care favorizează somnul

Utilizează plantele de mai jos în mod individual sau combinate înainte de culcare. Pentru o dozare adecvată, consultă Ghidul de Referință pentru Plante Medicinale și Suplimente de la pagina 471.

Uleiul de lavandă. Poate fi util și dacă anxietatea îți tulbură somnul, dacă suferi de anxietate de performanță sau anxietate de test. Am avut și paciente care au întrerupt un tratament îndelungat cu benzodiazepine (trebuie să consulți medicul dacă intenționezi să reduci dozele de medicamente!).

Floarea pasiunii. Această plantă a fost folosită în mod tradițional împotriva insomniilor, iar unele dovezi arată că poate îmbunătăți calitatea somnului; prin urmare, îți asigură continuitatea somnului, motiv pentru care te vei simți mai odihnit când te trezești. E util și în tratamentul anxietății. Există dovezi că ceaiul de floarea pasiunii crește producția GABA, un neurotransmițător care inhibă glutamatul, sau alte substanțe neurochimice care induc stresul.

Macul californian. Această plantă este utilizată frecvent în medicina naturistă datorită efectelor sale sedative. Este destul de puternic deci nu trebuie administrat în timpul zilei sau înainte de a ne urca la volan. Totodată, are și un efect ușor analgezic și relaxant muscular.

Hameiul. Cu o lungă tradiție de utilizare ca somnifer, această plantă ușor estrogenică — deseori utilizată

și la producerea berii — este excelentă în promovarea unui somn profund. Recomand tinctura (extract lichid) administrată cu o oră, și din nou, cu 30 de minute înainte de culcare. Este prea puternică pentru a fi utilizată în timpul zilei, nu trebuie combinată cu alcool și ar trebui evitată dacă suferi de depresie moderată până la severă sau ai un istoric de cancer mamar cu receptori pozitivi de estrogen.

Ashwagandha. O plantă folosită îndelung în medicina ayurvedică, ashwagandha este folosită în cazul oboselii și agitației; ca efect de moment te ajută să adormi, iar pe termen lung ameliorează „oboseala suprarenală" și epuizarea dacă este administrată pe o perioadă de cel puțin 3–4 luni sau mai mult. Îmbunătățește funcția cognitivă, imunitatea și rezistența la stres.

Cannabis și CBD. Cannabisul este folosit ca plantă medicinală de mii de ani. Necesitatea unor remedii mai sigure pentru somn, durere și anxietate a dus la reapariția interesului, cercetării și, în final, legalizării acestei plante. În acest moment, 30 de state americane permit utilizarea medicală și multe altele permit și utilizarea recreativă. Cannabidiolul (CBD) este unul dintre principalii produși canabinoizi, un grup de compuși activi ai canabisului. Deoarece nu este psiho-activ, CBD nu are efect euforic, însă cercetările sugerează că favorizează somnul și ameliorează anxietatea, crampele menstruale dureroase sau durerea endometrială, care pot perturba somnul.

Deși CBD este, în general, destul de sigur când este fabricat și utilizat în mod corespunzător, un studiu din 2019 realizat pe șoareci a ridicat îngrijorări cu privire la potențialul de a afecta ficatul. CBD poate interacționa cu alte medicamente, așa că adresează-te medicului înainte de a-l utiliza. Nu uita să iei produse de calitate superioară. Din nefericire, CBD nu este reglementat de FDA. Prin urmare, există și produse slabe și posibil periculoase etichetate „CBD". Înainte de a cumpăra acest produs verifică istoricul și reputația companiei producătoare. Evită companiile cu antecedente de etichetare greșită a acestui compus și optează pentru produse care au fost testate de laboratoare independente. Recomand cu tărie evitarea vapării acestui produs! Calitatea și siguranța lichidelor sunt variabile și pot prezenta riscuri respiratorii. Îți recomand tinctura de canabis sau uleiul CBD.

Cum vei ști dacă ți s-au resetat ritmurile biologice?

Simplu. Simptomele se vor îmbunătăți. Te vei simți mai bine. Te vei trezi revigorată, cu bună dispoziție, gata să înfrunți ziua cu o energie pe măsură. Nivelul acesteia se va menține pe parcursul zilei și, când se apropie noaptea, te vei simți pregătită de culcare; somnul va veni cu

ușurință (nu va dura mai mult de 10 minute să adormi) și va fi odihnitor. Nu vei mai simți nevoia să bei cafea, să mănânci dulciuri, carbohidrați sau alte alimente cu ardere rapidă. Durerile și disconfortul vor dispărea, nivelul inflamației se va reduce, glicemia va atinge niveluri sănătoase, la fel și greutatea. Limpezimea mentală, capacitatea de concentrare și memoria se vor îmbunătăți; la fel și starea de spirit. Vei fi mult mai rezistentă la stres. Și vei observa îmbunătățiri ale activității hormonale, ale ciclurilor și simptomelor ginecologice — iar dacă te obișnuiseși cu un libido scăzut, e posibil să se reaprindă focul lăuntric!

CAPITOLUL 9

Lumea ta interioară

Legătura dintre intestin și hormoni

Cele mai vechi tradiții tămăduitoare, de la cea chinezească sau ayurvedică până la medicina greacă veche, recunosc digestia ca element central al sănătății, vindecării și vitalității. În zilele noastre, știința atribuie echilibrului intestinal o puternică asociere cu aproape orice aspect al sănătății. Este uluitor. S-a dovedit că sistemul digestiv, în special intestinul subțire și intestinul gros, se află într-o conversație constantă, dinamică și bidirecțională cu sistemul endocrin. Nu mai există îndoială că starea de sănătate a intestinului îți poate proteja sau perturba echilibrul hormonal, și, având în vedere că până la 90% dintre femei se confruntă cu probleme digestive, nu e un lucru de neglijat.

Dar ce legătură are sănătatea intestinului cu echilibrul hormonal și simptomele ginecologice? Intestinul tău este ca solul de grădină din care își trag seva rădăcinile hormonilor.

INTELIGENȚA HORMONALĂ: LEGĂTURA DINTRE INTESTIN ȘI HORMONI

- Identifică-ți dezechilibrele intestinale.
- Învață să te hrănești adecvat pentru a-ți proteja sănătatea intestinelor; adaugă în alimentație mai multe fibre și alimente fermentate și, dacă e necesar, un prebiotic și un probiotic care să completeze Dieta Inteligenței Hormonale.
- Află cum poți avea un tranzit intestinal sănătos și regulat și de ce este acest lucru important pentru sănătatea hormonală.
- Vindecă-ți intestinul — de pildă, sindromul intestinului iritabil și disbioza — cu un plan nutrițional și suplimente specifice, dacă ai simptome digestive severe.

E fascinant și sunt încântată să îți ofer mai multe detalii!

Ce legătură au hormonii cu intestinul?

În Capitolul 2, ți-am arătat modul în care estrogenul, progesteronul și prostaglandinele interacționează cu intestinul. În acest capitol vei afla cum să-ți restabilești echilibrul intestinal folosind strategii pe care le găsesc indispensabile reglării ciclului și ameliorării simptomelor, inversării evoluției SOPC, reducerii simptomelor endometriozei și optimizării fertilității (atât în reproducerea naturală, cât și în cea asistată); în plus, te ajută să scapi de balonare, acnee, pofta de dulciuri, schimbări de dispoziție și o serie întreagă de simptome legate de axa intestin/hormoni. Mare parte a acestor acțiuni se petrece în intestin, așa că ne vom focaliza asupra lui.

O MEMBRANĂ SEMI-PERMEABILĂ: MUCOASA INTESTINALĂ

Intestinul este un tub lung și continuu care are stomacul la un capăt și anusul la celălalt. Intestinul subțire are o lungime de aproximativ 6 metri, un diametru de circa 3 centimetri și leagă stomacul de intestinul gros. Acesta din urmă are aproximativ 1 metru lungime și un diametru de 8 centimetri, iar porțiunea inferioară poartă numele de rect. Colonul absoarbe apa din reziduurile nedigerabile, creând scaun. Pe măsură ce scaunul avansează în rect, fibrele nervoase locale creează necesitatea tranzitului intestinal. Suprafața interioară a mucoasei intestinale este mult mai densă decât ți-ai putea imagina. Întinsă, ar acoperi podeaua unei încăperi de 18 metri pătrați (sau o jumătate de teren de badminton, potrivit unor oamenilor de știință tocilari care au fost dispuși să măsoare astfel de lucruri!). Cum este posibil?

Mucoasa intestinului subțire nu e o suprafață plană, ci este alcătuită din milioane de protuberanțe minuscule, asemănătoare petalelor aneomonei de mare, care căptușesc intestinul subțire (lumenul) și îi măresc masiv suprafața. Vilozitățile sunt acoperite la rândul lor cu alte microvilozități, creând astfel o suprafață enormă dedicată absorbției nutrimentelor și, datorită mișcărilor de undă, ajută și la transportarea reziduurilor nedigerabile în colon. Pe o mare parte a intestinului, celulele țesutului superficial sunt protejate de un strat de enterocite. Acestea creează un nou strat superficial, membrana. La rândul ei, membrana e protejată de un strat bogat de mucus care acționează ca o barieră fizică, menține un pH sănătos, și combate inflamația, hrănind totodată microbiomul cu substanțele nutritive care îi mențin echilibrul.

Această barieră fizică are rolul de a asigura coexistența pașnică a florei microbiomului cu oaspeții tăi intestinali — trilioanele de bacterii,

fungi sau alte organisme care conlocuiesc în intestin — astfel încât să nu se declanşeze o reacţie imună masivă la prezenţa acestora, fiind o barieră selectiv permeabilă, care permite absorbţia nutrimentelor de care are nevoie corpul (şi la a căror producţie contribuie multe dintre aceste organisme). Acest ansamblu protectiv împiedică asimilarea altor elemente (particule alimentare nefolositoare, bacterii sau alte organisme, o varietate de fragmente proteice ale acestor organisme sau alte particule care pătrund în sistemul digestiv, de pildă, medicamente), pentru că dacă ele ar trece de această barieră, ar rezulta un haos biologic.

Asta pentru că în stratul de sub enterocite se află unul dintre cele mai importante componente ale sistemului imunitar. Se pare că aproximativ 70% dintre forţele imune ale corpului și cea mai mare reţea de vase limfatice sunt localizate sub mucoasa intestinală, în *ţesutul limfoid asociat tractului intestinal (GALT)*, iar în intestinul subţire se află plasele lui Peyer. Corpul tău face o treabă minunată, selectând foarte atent ce pătrunde în GALT, utilizând o serie de „porţi" numite *joncţiuni strânse între enterocite*, și acţionând ca niște gărzi de frontieră care verifică legalitatea pașapoartelor.

SINDROMUL INTESTINULUI PERMEABIL

Când bariera mucoasei intestinale este penetrată — lucru care se poate întâmpla din pricina inflamaţiei, a deteriorării stratului de enterocite, a anumitor medicamente, a stresului sau a alimentelor care declanşează deschiderea joncţiunilor strânse — capacitatea de a verifica trecerea frontierei este subminată și învelişul intestinal devine mai permeabil. Din punct de vedere medical acest fenomen poartă numele de „hiper-permeabilitate intestinală" sau, mai simplu, „intestin permeabil".

Intestinul permeabil permite unor particule alimentare, fragmente de bacterii sau alte microorganisme, şi produselor reziduale din intestinul subţire care se află în intestin şi aşteaptă să fie eliminate, să pătrundă în învelişul bogat al sistemul imunitar din mucoasa intestinală. Când se întâmplă acest lucru, fie se declanşează o reacţie imunitară în GALT sau alt ţesut limfatic, fie acele particule pătrund în fluxul sangvin. O problemă sistemică majoră care poate apărea este *endotoxemia*, un mecanism prin care anumite fragmente din straturile exterioare (numite lipopolizaharide sau LPZ) ale anumitor bacterii trec de bariera intestinală şi pătrund în sânge.

Când oricare dintre ele migrează dincolo de învelişul de protecţie al intestinului şi pătrund în sistemul circulator, corpul le recunoaşte ca invadatori străini — aşa cum reacţionează la orice bacterie, virus sau corp străin — şi lansează un atac. Celulele imune sunt mobilizate pentru a neutraliza oaspeţii nedoriţi şi inflamaţia se dezvoltă vertiginos. Lipopolizaharidele sunt

toxice pentru organism și creează endotoxemie[1]. Aceste schimbări favorizează evoluția reacțiilor inflamatorii. Proteinele și alte particule din alimentație pot semnaliza și ele sistemului imunitar să trimită trupe de neutralizare, care pot provoca, din greșeală, un atac asupra propriilor celule — un mecanism declanșator al bolilor autoimune.

Atât inflamația, cât și endotoxemia prezintă riscuri sistemice mari, adesea cronice și aparent fără legătură, care se manifestă sub forma unor procese inflamatorii și a unei reacții exagerate a sistemului imunitar. Sindromul intestinului permeabil poate fi o afecțiune „tăcută", deoarece uneori nu provoacă simptome digestive. Vei resimți efectele inflamației cronice pe care le provoacă în mod sistematic — printre care se numără și problemele hormonale. După cum vei afla, acest complex de împrejurări este considerat acum un posibil declanșator al endometriozei și factor contributiv în rezistența la insulină manifestată în SOPC și al inflamației specifice durerilor menstruale și sindromului premenstrual. În plus, s-a constatat că prezența LPZ în sânge și inflamația cronică modifică ritmul circadian.

GRĂDINA SECRETĂ: MICROBIOMUL

Pe lângă sistemele complexe de protecție, de absorbție a nutrimentelor și de reglare imună ale mucoasei intestinale, tractul gastro-intestinal deține și un microecosistem care îți menține hormonii sănătoși și fericiți — **microbiomul**. Acest mic univers e alcătuit din trilioane de microorganisme — specii benefice de bacterii, virusuri și fungi prietenoși — denumite în mod colectiv *microbiom intestinal*, considerat un „organ virtual" autonom.

Circa o mie de specii diferite sunt găzduite acolo și sunt atât de abundente încât depășesc celulele organismului de 10 ori. În fapt, 90% din totalul celulelor noastre sunt cuprinse în microbiom, majoritatea microorganismelor care îl compun trăind în interiorul nostru în simbioză, ceea ce înseamnă că între ele și noi există o interacțiune benefică. Nu putem trăi fără ele, și nici ele fără noi.

Un microbiom sănătos este alcătuit dintr-o varietate foarte largă de organisme benefice, care se află în cantitățile și zonele intestinale adecvate, fie în intestinul subțire, intestinul gros sau colon — acesta din urmă având cea mai abundentă microfloră. Microbiomul fiecăruia dintre noi are o „amprentă digitală" unică, dacă se poate spune așa; tipurile și organismele care îl alcătuiesc sunt extrem de specifice, diferă de la om la om în funcție de dietă, stil de viață și chiar de etnie. Și pentru că fiecare persoană are propria normalitate, instrumentele de testare a valorilor microbiomului de care dispunem în prezent au o precizie limitată.

[1] Prezența endotoxinei, o substanță toxică, în sânge. (N.tr.)



Aproape toate mecanismele biologice fizice și mentale sunt influențate de compoziția microbiomului. Mai ții minte cât sunt de importante pentru sănătate substanțele fitochimice de care am vorbit în Capitolul 5? Eficiența acelor substanțe vegetale depinde de producția de enzime asigurată de un microbiom sănătos. Fără un microbiom sănătos, poți mânca fructe și legume toată ziua, că nu te vei bucura de beneficiile lor! Și, deși ficatul e actorul principal în detoxificarea organismului, de la hormoni și produșii de degradare până la toxinele de mediu, nici microbiomul intestinal nu e mai prejos. Este un actor important. Cea mai mare parte a toxinelor de mediu provine din alimentație; acele substanțe chimice greu de metabolizat după ce le ingerăm sunt evacuate în intestinul subțire și ghici cine începe să le descompună? Exact! Microbiomul, care joacă un rol crucial și în eliminarea lor.

Microbiomul îți poate afecta echilibrul imunitar și se consideră vinovat de tot felul de probleme imune — de pildă, endometrioza sau perturbări ale semnalizării cerebrale care pot provoca sau contribui la manifestarea sindromului premenstrual, anxietății și depresiei. Nivelurile mai ridicate, sănătoase, ale unui microorganism benefic și important, numit *Bifidobacterium*, sunt asociate reglării nivelului de cortizol, un nivel mai mic de stres sau anxietate, rezistență la boală și un somn mai bun.

Axa Intestin–Creier

Devine din ce în ce mai interesant! Există o legătură puternică între intestin și creier — care poartă numele de *axă intestin-creier* —, o cale de comunicare constantă și bidirecțională. Dacă ai simțit vreodată fluturi în stomac sau a trebuit să fugi la baie de o grămadă de ori înainte de vreun examen sau interviu, știi că stresul acut îți poate afecta intestinul.

Deoarece aceste două organe au o legătură directă. De fapt, intestinul a fost numit „al doilea creier“ din pricina acestei conexiuni și nu este o noțiune greșită deloc. Mucoasa intestinală găzduiește o rețea de aproximativ o sută de milioane de neuroni care semnalizează cu ajutorul a peste 35 de neurotransmițători; de fapt, 95% din cantitatea de serotonină e localizată în intestine. Acest sistem nervos enteric, sau „al doilea creier“, filtrează 95% dintre informații prin intermediul unuia dintre cei mai lungi nervi ai corpului, nervul vag, care transmite informațiile de la intestin la creier în mod direct. Poate că multe dintre emoțiile noastre nu își au originea în creier, așa cum s-a presupus până acum, ci reflectă ceea ce se întâmplă în intestin.

Stresul alterează motilitatea gastro-intestinală și provoacă diaree, constipație, gaze și intestin iritabil; de asemenea, deteriorează mucoasa intestinală, declanșând sau agravând permeabilitatea intestinală. Totodată, stresul reduce numărul

și diversitatea bacteriilor benefice și „hrănește" bacteriile dăunătoare, permițându-le să domine ecosistemul intestinal. În plus, ne influențează și alegerile alimentare, iar alimentele care ne tentează când suntem obosiți sau prost dispuși sunt de regulă nocive pentru sănătatea florei intestinale benefice.

Consecința acestor lucruri poate fi dezvoltarea endotoxemiei, în care, așa cum am menționat anterior, particulele bacteriene din intestin — lipopolizaharidele (LPZ) — intră în sistemul circulator din pricina permeabilității intestinale, și pot declanșa afecțiuni ginecologice ca endometrioza, și boli autoimune, inclusiv tiroidita Hashimoto.

Speciile benefice de floră intestinală intră și ele în scenă. De exemplu, unele bacterii intestinale produc butirat, un acid gras cu lanț scurt (AGLS) care menține mucoasa intestinală sănătoasă și intactă, protejându-ne de infecții și reacții inflamatorii și ajută la prevenirea anxietății și depresiei. Când microbiomul sau mucoasa intestinală sunt afectate, producția de butirat scade, lucru care explică în parte de ce tulburările microbiomului sunt asociate depresiei și anxietății. În toată această supă, intestinul permeabil mai adaugă un ingredient — „inflamația cerebrală" — care, la circa 30% dintre cazurile de depresie, se estimează a fi cauză declanșatoare.

Conexiunea dintre creier, dispoziție și microbiom este atât de puternică încât acum i s-a dedicat o întreagă zonă de cercetare în domeniul „psihobioticelor" — în care se studiază potențialul probioticelor în tratarea problemelor de sănătate mintală. Numărul de studii care demonstrează legătura dintre ceea ce se întâmplă în intestin și anxietate, depresie și funcția cognitivă este cel puțin fenomenal. De exemplu, într-un studiu extrem de mediatizat, efectuat de o echipă a UCLA, cercetătorii au descoperit că simpla introducere în dietă a 240 g de iaurt, de 2 ori pe zi, timp de 4 săptămâni, a dus la reduceri substanțiale ale anxietății la toate cele 25 de femei care au participat la studiu. Cercetătorii au ajuns la concluzia că organismele probiotice din iaurt au influențat favorabil microbiomul intestinal al participantelor la studiu, lucru care a schimbat dinamica reacțiilor chimice la nivelul creierului.

Un alt studiu, realizat în 2015, a constatat că la 45 de persoane cărora li s-a administrat prebiotic — un carbohidrat care hrănește flora intestinală saprofită — a existat o diminuare a cortizolului, stresului și a stării de anxietate, și o schimbare a activității mentale de la gânduri negative la gânduri mai pozitive. S-a constatat că atât disbioza intestinală, cât și permeabilitatea intestinală activează Axa HPS, rezultând activarea cronică a răspunsului la stres, și, de asemenea, o percepție crescută a durerii abdominale.

Somnul are o influență majoră asupra stării de spirit și nivelului de stres, iar microbiomul intestinal este

extrem de sensibil la întreruperea ritmului circadian; deci, mai puțin somn înseamnă mai multă disbioză. Privațiunea de somn și, în mod special, scăderea nivelului melatoninei, pot contribui la permeabilitatea intestinală și reacțiile inflamatorii. De asemenea, lipsa somnului poate provoca modificări ale echilibrului microflorei intestinale. S-a constatat că tulburările de somn favorizează proliferarea unei bacterii gram-pozitive (din încrengătura *Firmicutes*), un organism în mod special asociat creșterii în greutate și sindromului metabolic. Într-un studiu interesant, unor șoareci le-au fost transplantate probe de microfloră intestinală de la indivizi supuși „efectului jet-lag" timp de 24 de ore și au început să manifeste creștere în greutate și scăderea toleranței la glucoză. În plus, opțiunile alimentare nocive, cum ar fi zahărul și carbohidrații cu ardere rapidă, pe care îi consumăm pentru a compensa starea de oboseală și care alimentează microflora intestinală dăunătoare, agravează disbioza și severitatea simptomelor. În mod interesant, încă o dovadă că „totul este conectat", un microbiom dezechilibrat ne afectează calitatea și orarul somnului.

Deci microbiomul are un profund impact asupra absorbției nutrimentelor, detoxificării, stării de dispoziție, apetitului, poftelor și funcției mentale și, atunci când nu este echilibrat, poate provoca inflamații, obezitate și diabet, probleme hormonale, anxietate, depresie și confuzie mentală. Căile de comunicare dintre intestin, sistemul imunitar și sistemul nervos controlează inflamația și starea ta de spirit, greutatea, sensibilitatea la insulină, somnul, severitatea durerii — și ceea ce ți-a purtat pașii spre această carte, hormonii. E foarte important pentru echilibrul hormonal; în fapt, o ramură specială a microbiomului este dedicată reglării nivelului de estrogen.

Fă cunoștință cu estrobolomul

Pentru a înțelege modul în care intestinul influențează producția de estrogen, e important să știi cum ajunge acest hormon în sistemul digestiv. Estrogenul este produs în ovare și, într-o măsură mai mică, în celulele adipoase și suprarenale. Apoi circulă prin corp în fluxul sangvin, de la creier la inimă, oase, uter și milioanele de celule care au receptori de estrogen, făcând o sumedenie de lucruri uimitoare. La sfârșitul călătoriei sale, estrogenul se îndreaptă spre ficat, unde este descompus, dezactivat și împachetat pentru eliminare. După ce a fost ambalat, e amestecat cu secreție biliară, transportat în intestin, și, în mod normal, excretat în scaun. Când estrogenul se află în intestin, se întâlnește cu un microbiom foarte special, **estrobolomul**, a cărui unică funcție este reglarea nivelului acestui hormon.

Aceste bacterii conțin gene care au abilitatea specifică de a controla

cât estrogen este eliminat și cât este reabsorbit și pus din nou în circulație în corp. Ele produc *beta-glucuronidază*, o enzimă care descompune estrogenii în forme active și reglează nivelul de estrogen reabsorbit printr-un proces numit *circulație enterohepatică*. Bacteriile din estrobolom sunt, de asemenea, mici centre de producție, capabile să extragă estrogenul din plantele pe care le consumăm. Ele transformă *lignanii* — substanțe care se găsesc în legume, plante leguminoase și în cantități deosebit de mari în semințele de in — în *fitoestrogeni* (estrogeni vegetali), de care organismul nu s-ar putea folosi fără intervenția acestor bacterii. Fitoestrogenii sunt incredibil de importanți; când estrogenul atinge niveluri prea mari, îi pot bloca receptorii protejându-te de riscul excesului de estrogen, și când nivelul estrogenului este scăzut, pot avea rol substitutiv, menținându-te astfel în echilibru hormonal.

Un estrobolom sănătos și bine hrănit, asemenea celorlalte componente ale microbiomului, aduce beneficii imense sănătății hormonale. Dar când situația devine dezechilibrată — o problemă numită disbioză — se instalează haosul. Dar, înainte de a explica acest fenomen, să vorbim despre al doilea creier.

Disbioza: necazuri în grădină

Un element esențial sănătății microbiomului, pe lângă tot ce prosperă acolo, este diversitatea microbiană. Studii comparative efectuate asupra unor persoane al căror stil de viață e mai apropiat de obiceiurile noastre ancestrale, au arătat că diversitatea microbiană a acestora depășește cu mult pe cea a majorității oamenilor care au un stil de viață modern, industrializat. Această scădere a diversității microbiene vine cu o majorare a diversității bolilor, preponderent cronice, în mare parte absente în rândul persoanelor care au un stil de viață mai puțin modern. Un exemplu uimitor și bine documentat este tribul Hadza, ai cărui membri duc o viață de vânători-culegători pe care o perpetuează din timpuri imemoriale, cu o dietă bazată pe hrană sezonieră și o mare diversitate de alimente — unele consumate neigienizat, cu tot cu organismele din sol care rămân pe ele — și o cantitate enormă de 100–150 de grame de fibre zilnic. Sunt mai sănătoși și au un microbiom mult mai divers.

În mod normal, intestinul tău ar trebui să fie o pădure amazoniană — cu o abundență de forme de viață simbiotice și înfloritoare. În schimb, pentru foarte mulți dintre noi, ecologia intestinelor aduce mai degrabă a pădure defrișată — o diversitate redusă, sol secetos și pierderea rezistenței speciilor, unele pe cale de dispariție. Și, așa cum planeta se bazează pe pădurile tropicale pentru oxigen, corpul tău se bazează pe microbiom pentru... da, aproape orice! Într-adevăr, pentru mulți dintre noi, microorganismele intestinale

saprofite sunt specii pe cale de dispariție. Așadar, e momentul unei restaurări ecologice. Așa cum spunea Justin Sonnenburg, un microbiolog de la Universitatea Stanford care a studiat tribul Hadza, „cu cât dieta unui om se îndepărtează de alimentația tipic occidentală, cu atât va avea mai multe microorganisme în intestin. Inclusiv bacterii care lipsesc acum cu desăvârșire din intestinele americanilor".

Când tipul sau numărul bacteriilor nu este adecvat, când diversitatea tipurilor de bacterii, fungi și virusuri scade, intestinul nu își mai poate îndeplini în mod corespunzător funcțiile de reglare hormonală. Termenul tehnic pentru perturbarea microbiomului intestinal este **disbioză intestinală**. Poate însemna o creștere excesivă a speciilor neprietenoase, dispariția speciilor utile și o mulțime de probleme de sănătate.

Cele mai frecvente semnale ale disbiozei intestinale (le poți utiliza ca repere pentru a-ți face propria verificare a sănătății intestinale!) includ simptome digestive ca:

- Gaze
- Balonare
- Constipație cronică
- Diaree
- Oboseală după mese
- Sindromul intestinului iritabil.

Alte simptome foarte frecvente, chiar și în absența unor probleme digestive evidente:

- Oboseală
- Confuzie mentală
- Candidoză cronică sau alte micoze
- Poftă de dulciuri sau carbohidrați
- Anxietate cronică sau depresie
- Intoleranță la zahăr, inclusiv fructe, carbohidrați / cereale sau alcool (senzație de oboseală, proastă dispoziție, umflarea membrelor sau alte simptome care se manifestă la 1–12 ore după ce ai consumat astfel de alimente).

Disbioza poate apărea, de asemenea, fără simptome digestive evidente și poate provoca și probleme ginecologice sau simptome hormonale, inclusiv o listă lungă de probleme de sănătate feminină și dificultăți asociate acestora. Iată un inventar parțial al afecțiunilor asociate disbiozei (pe care le poți utiliza ca repere în propria verificare a sănătății intestinale):

- Acnee
- Anxietate
- Infecții urinare
- Cancer mamar și endometrial
- Dureri pelviene cronice
- Simptome mamare ciclice (chisturi, sensibilitate)
- Depresie
- Endometrioză
- Nivel prea ridicat sau prea scăzut de estrogen
- Tiroidită Hashimoto
- Infertilitate
- Insomnie
- Rezistență la insulină
- Cistită interstițială
- Avort
- Obezitate
- SOPC

- Simptome digestive premenstruale
- Infecții vaginale recurente
- Stres
- Poftă de dulciuri.

Unele sunt rezultatul inflamației cronice, de exemplu, rezistența la insulină, obezitatea, SOPC, durerea menstruală, sindromul premenstrual, anxietatea și depresia; altele se datorează faptului că sistemul imunitar reacționează exagerat sau e incapabil să se regleze — de exemplu, endometrioza — și, uneori, acționează chiar împotriva corpului, ca în cazul tiroiditei Hashimoto sau a altor afecțiuni autoimune. Altele, ca SOPC, endometrioza și SPM, se declanșează din pricina dezechilibrelor estrobolomului.

Principiul Goldilocks[1]: estrogenul și estrobolomul

Când estrobolomul funcționează corespunzător, grație faptului că în intestin diversitatea microbiană e în echilibru, el se acordează armonios, absorbind și eliminând în mod corect estrogenul circulant, ca să te poți bucura de un echilibru hormonal sănătos. Dacă disbioza determină proliferarea excesivă a bacteriilor estrobolomului, poți produce sau reabsorbi prea mult estrogen și într-o formă puțin mai problematică.

[1] Se referă la încadrarea în anumite limite (în orice domeniu), în opoziție cu atingerea extremelor. (N.tr.)

Reamintește-ți că prea mult estrogen creează tot felul de bruiaje în sistemul endocrin și poate provoca menstruații abundente, dureroase, fiind totodată și un factor declanșator al endometriozei, fibroamelor și schimbărilor de dispoziție, pe lângă riscurile crescute de cancer endometrial și de sân. Ții minte că ți-am spus că alcoolul crește și nivelul de estrogen? Se pare că mecanismul care declanșează acest lucru este modificarea estrobolomului!

Pe de altă parte, o diversitate microbiană scăzută poate determina estrobolomul să convertească și să absoarbă necorespunzător estrogenul circulant și, de asemenea, să producă niveluri mai scăzute de beta-glucuronidază și, în consecință, să nu te poți bucura de efectul protectiv al fitoestrogenilor. Acest lucru poate determina scăderea nivelului de estrogen — care îți poate afecta somnul, starea de spirit, sănătatea vaginală, osoasă, cardiacă și cerebrală la premenopauză, când nivelul de estrogen se află deja în declin natural. Și pentru că a venit vorba de sănătatea vaginală și microbiom — hai să dezvoltăm subiectul.

Flora vaginală: și vaginul are un microbiom

În vagin există un mini-ecosistem magic. Asemenea intestinului, pielii sau altor părți ale corpului tău, vaginul are propriul mediu microbian — microbiomul vaginal. Starea

generală a sănătății tale afectează sănătatea florei vaginale, care, la rândul său, îți influențează sănătatea generală — tu și microbiomul tău alcătuiți un ecosistem unitar pe care mediul exterior de zi cu zi îl influențează. Organismele care trăiesc în acest ecosistem întrețin sănătatea vaginului, prin urmare și a ta. Sănătatea florei vaginale depinde, totodată, și de sănătatea florei intestinale. Ca în microuniversul solului unei grădini, organismele sănătoase mănâncă „bacteriile rele" și alte viețăți care pot dăuna rădăcinilor plantelor, distrugându-le.

Ca orice altă formă de disbioză, cea vaginală poate crea probleme majore care afectează sănătatea hormonală și aparatul genital feminin. Disbioza vaginală este des întâlnită la femeile cu SOPC și este asociată unui nivel ridicat de hormoni androgeni (adică testosteron). Se pare că aceste modificări ne predispun și la efectele inflamatorii ale multor toxine din mediul înconjurător, crescând riscul de endometrioză. Disbioza vaginală poate avea un rol și în durerea cronică pelviană, din pricina inflamației cronice a uterului și pelvisului. Se consideră că disbioza intestinală și cea vaginală sunt direct implicate în problemele de implantare a ovulului și pierderile recurente ale sarcinii. O floră intestinală necorespunzătoare poate afecta procreerea, poate reduce sau chiar împiedica fertilizarea in vitro și succesul transferului de embrion, sporind totodată riscul de avort spontan sau naștere prematură. Menținerea sănătății intestinale este primul și unul dintre cei mai importanți pași spre vindecare.

Legătura dintre intestin și hormoni

Deci, ce legătură are intestinul cu problemele hormonale și ginecologice cu care se confruntă, de obicei, femeile? Dă-mi voie să-ți explic, ca să înțelegi mai bine „mecanismele" acestui pilon al inteligenței hormonale și să te conving să te angajezi în menținerea sănătății intestinale ca parte a echilibrului și vindecării hormonale.

Endometrioza. O serie de cercetări majore au demonstrat că disbioza are o contribuție importantă în apariția și evoluția endometriozei. Femeile cu endometrioză prezintă o disbioză semnificativă și o activitate mai mare a estrobolomului, și implicit niveluri mai ridicate de estrogen care stimulează dezvoltarea țesutului endometrial. Sindromul intestinului permeabil este și el pe lista scurtă a factorilor declanșatori: femeile cu endometrioză au cantități de LPZ și bacterii gram-negative de 4–6 ori mai mari, lucru care provoacă disfuncții imune la nivelul sângelui, vaginului și cavității peritoneale. Nivelurile anormale de citokine inflamatorii și activarea celulelor imune în cavitatea peritoneală sunt, la rândul lor, factori majori în patogeneza endometriozei,

deci disbioza intestinală creează un sistem auto-perpetuant care determină sau contribuie la apariția endometriozei.

Când LPZ intră în contact cu ovarele, inflamația locală rezultantă poate suprima producția de progesteron, demonstrat de faptul că femeile cu niveluri mai ridicate de LPZ în sânge au valori ridicate ale markerilor inflamatorii în lichidul folicular (interleukina-6) și niveluri proporțional mai scăzute de progesteron. Această combinație de valori mari ale LPZ și nivel ridicat de estrogen complică problema — creând condiții ideale pentru dezvoltarea endometriozei. Conexiunea intestin/endometrioză poate explica, de asemenea, de ce atât de multe femei cu endometrioză suferă și de sindromul colonului iritabil, balonare și probleme digestive, care până acum se considerau a fi provocate de aderențele endometriale la nivelul intestinului, dar se pare că există o combinație de factori, care implică atât aderențele, cât și permeabilitatea intestinală, disbioza și stresul, un fenomen numit *burtă endo*.

Circa 90% dintre femeile cu endometrioză suferă de probleme digestive. Burta Endo se referă la balonarea dureroasă, cronică, adesea severă, foarte frecventă la femeile cu endometrioză. Majoritatea medicilor negau existența simptomelor burții endo, atribuindu-le sindromului de colon iritabil, la fel cum și acesta a fost considerat decenii la rând o „închipuire a femeilor". Studiile au demonstrat o corelație puternică între simptomele endometriozei și cele ale sindromului de colon iritabil; într-un studiu, 79% dintre femeile care fuseseră diagnosticate anterior cu acest sindrom au fost diagnosticate în cele din urmă cu endometrioză. Există posibilitatea ca femeile să fi primit inițial un diagnostic greșit — endometrioza poate provoca aderențe intestinale care încetinesc motilitatea intestinală și afectează digestia — sau ca ambele afecțiuni să aibă disbioza ca factor declanșator.

SOPC. Disbioza intestinală pare a avea o influență importantă asupra funcției ovariene și nivelului de testosteron care provoacă apariția SOPC. Într-o serie de studii recente s-a descoperit că femeile care suferă de SOPC au o diversitate microbiană intestinală semnificativ redusă comparativ cu cele care nu au această afecțiune. Totodată, prezintă și disbioză vaginală, puternic asociată creșterii nivelului hormonilor androgeni (testosteron). La femeile cu SOPC, microbiomul intestinal alterat poate favoriza creșterea biosintezei hormonilor androgeni prin scăderea activității beta-glucuronidazei. Mai mult, tipul și diversitatea bacteriilor din intestin au o legătură de cauzalitate cu rezistența la insulină și obezitatea, un lucru deosebit de relevant pentru femeile care suferă de această boală, în special cele care se luptă cu greutatea, poftele, alimentația compulsivă, precum și cu depresia — datorită legăturii dintre intestin și starea de spirit.

Asocierea devine și mai interesantă: s-a constatat că transplantul microbian fecal îmbunătățește fertilitatea și scade nivelul hormonilor androgeni în testele pe animale cu ovare polichistice. Permeabilitatea intestinală și disbioza provoacă stimularea cronică a sistemului imunitar și inflamație cronică și sunt declanșatori principali ai rezistenței la insulină, un risc major în SOPC.

Fertilitatea. În vagin, flora saprofită menține pH-ul și nivelul zahărului la niveluri adecvate pentru a susține trecerea spermei și a facilita concepția. Când efectivele florei benefice sunt insuficiente, „băieții răi", care pot provoca probleme de fertilitate, scapă de sub control. O floră intestinală necorespunzătoare poate afecta procreerea, poate reduce sau chiar împiedica fertilizarea in vitro și succesul transferului de embrion, sporind totodată riscul de avort spontan sau naștere prematură. Disbioza intestinală și vaginală sunt în mod direct asociate problemelor de implantare sau avortului spontan recurent.

Atunci când microflora benefică nu este suficient de prevalentă și diversă, semnalele inflamatorii și anumite organisme, cum ar fi bacteriile care provoacă vaginoză și care interferează cu fertilitatea sau chiar FIV, pot prolifera și domina ecosistemul. Mai adaugă și faptul că microbiomul intestinal este dirijorul orchestrei, coordonând comunicarea între sistemul imunitar, sistemul neuroendocrin (serotonină, dopamină, adrenalină, melatonină și oxitocină) și sistemul endocrin. Când această comunicare este defectuoasă, pot apărea simptomele hormonale și afecțiunile ginecologice despre care vorbim în această carte, cu unele dintre cele mai severe efecte ale perturbării acestor sisteme, cum ar fi sindromul premenstrual, schimbările de dispoziție și poftele, tulburările de somn, endometrioza, problemele de fertilitate, rezistența la insulină și SOPC.

Legătura dintre intestin și menstruație

Sindromul premenstrual. Datorită faptului că microbiomul este atât de strâns legat de nivelul de estrogen, poate avea o influență profundă asupra ciclurilor menstruale, în special asupra simptomelor premenstruale, cum ar fi poftele, balonarea, diareea, migrenele (conexiunea cu nivelul de estrogen a fost discutată la pagina 106), fluxul de sânge și severitatea durerii. Legătura dintre starea de spirit, creier și intestin este, de asemenea, un factor de luat în considerare în schimbările de dispoziție premenstruale, anxietate și depresie. Schimbările firești ale apetitului și poftelor înainte de menstruație ne pot determina, de asemenea, să ne hrănim microorganismele intestinale dăunătoare cu zahăr și alcool și, dacă există o disbioză sau un dezechilibru hormonal, sau ambele, suntem mai predispuse să avem

astfel de pofte. Balonarea menstruală este probabil cea mai evidentă legătură între hormoni și intestin! Se estimează că aproape 70% dintre femei se confruntă cu balonarea.

Menstruații abundente, dureroase și alte neplăceri. Excesul de estrogen, consecință a unui estrobolom perturbat, provoacă menstruații abundente, iar cancerul endometrial, problemele de fertilitate și avortul spontan au fost, de asemenea, asociate disbiozei care afectează și sănătatea sânilor.

Poftele („Microbiomul m-a făcut să mănânc"). Pare ciudat, dar pofta de ciocolată, de varză Kale sau tort, sau de absolut nimic, poate semnala ceea ce se întâmplă în comunitatea ta microbiană intestinală! Microbiomul intestinal are capacitatea de a te manipula să mănânci anumite alimente de care anumite organisme care viețuiesc acolo au nevoie pentru a supraviețui și prospera. Pot face acest lucru în două moduri — în primul rând, te fac să poftești la alimentele de care au nevoie ca să se dezvolte, manipulând creierul să le găsească mai gustoase și mai atrăgătoare; în al doilea rând, produc toxine care ne fac să ne simţim rău și care ne modifică starea de spirit prin ajustarea nivelului unor neurotransmițători, până când mâncăm alimentele de care au nevoie. Sunt literalmente hackeri ai mesajelor care circulă de la intestin la creier prin intermediul nervului vag. Hormonii gastrointestinali și creierul comunică permanent, spunându-și reciproc câtă energie trebuie să extragă din hrană, când îți este foame, cât trebuie să mănânci, putând chiar induce anumite pofte. Interconectarea componentelor corpului uman e nemărginită!

Durerile de sân. Creșterea nivelului de estrogen provocată de disbioză poate genera dureri de sân ciclice. De asemenea, s-a descoperit recent că microbiomul intestinal are capacitatea de a influența microbiomul unor țesuturi mai îndepărtate, cum ar fi cel vaginal sau mamar. În acest scop, comunică prin intermediari hormonali, metaboliți și mesageri imunologici. De exemplu, microbiomul intestinal este capabil să comunice cu microbiomul țesutului mamar, ale cărui modificări sunt asociate cancerului de sân. Ele comunică reciproc prin intermediul axelor de semnalizare hormonală! O zonă cu o influență majoră este ecosistemul vaginal.

Durerea. Studiile recente se concentrează pe cercetarea cauzelor subtile ale durerii, oferindu-ne speranța evitării analgezicelor opioide, cu mize destul de mari, care sunt prescrise în mod uzual pentru durerile menstruale, durerile endometriale și durerea cronică pelviană. În fapt, un microbiom dezechilibrat pare să crească sensibilitatea la durerea viscerală, adică tipul de durere asociată afecțiunilor ginecologice comune. Ca multe altele, și această conexiune utilizează axa de comunicare intestin și creier. Mai mult, legătura dintre somn și durere este

semnificativă; durerea perturbă somnul și capacitatea de a adormi.

Funcția tiroidiană. Microorganismele intestinale benefice contribuie parțial la conversia hormonului tiroidian inactiv T4 în forma activă, T3. Când acest lucru nu se întâmplă în mod eficient, corpul primește mesajul că tiroida are o activitate lentă deși ea ar putea fi perfect sănătoasă, lucru care poate afecta nivelul global de hormoni, precum și metabolismul, nivelul de energie, creierul, somnul și starea de spirit. Intestinul permeabil este, de asemenea, un factor major de risc în dezvoltarea tiroiditei Hashimoto, care, la rândul său, poate duce la scăderea florei intestinale sănătoase, și, implicit, la constipație, disbioză și o permeabilitate intestinală și mai mare.

Probleme de greutate. Microorganismele intestinale folosesc energia în moduri diferite — unele, în special tulpina *Firmicutes*, sunt capabile să extragă o mulțime de calorii din alimente, ceea ce înseamnă că, dacă sunt prea numeroase, vei extrage mai multe calorii din hrană și te vei îngrășa. În schimb, *Bacteroidetes*, o altă specie microbiană, nu „șterpelesc" caloriile — așa că preponderența acestei subdiviziuni îți poate menține suplețea. Acest lucru a devenit evident când s-au efectuat transplanturi fecale (da, recoltare și transfer de caca) de la șoareci slabi la șoareci obezi făcându-i pe aceștia din urmă să piardă în greutate. Ghici ce? Același efect, însoțit și de o reducere a rezistenței la insulină, s-a dovedit valabil și la om.

Ce perturbă echilibrul intestinal?

Deci, ce provoacă tot acest haos intestinal? Stilul de viață modern ne-a modificat sever sănătatea intestinală. Realitatea e că aproape toți oamenii care au un stil de viață occidental prezintă într-o oarecare măsură dezechilibre intestinale, cu o probabilitate crescută dacă ai afecțiuni hormonale.

MEDITAȚIE CU ABDOMENUL RELAXAT

În tradițiile orientale, abdomenul este considerat centrul puterii. Dar pentru majoritatea femeilor, este o sursă de tensiune. Ne sugem burta, încercăm să o aplatizăm, să o facem să dispară; ne îngrozește balonarea. Multe femei își urăsc abdomenul și se scuză pentru felul cum arată. Cum putem reîncadra nucleul, puterea, centrul, intuiția, încrederea? Încearcă să faci respirații abdominale, relaxate, adaptând tehnica de meditație *Quickie* din Capitolul 7 (pagina 199), punând accentul pe respirații profunde abdominale și relaxându-ți complet abdomenul la fiecare dintre ele repetând pentru tine cuvintele „burtă moale".

Sănătatea intestinului începe de la naştere, când microbiomul copilului ar trebui să fie „fertilizat“ de microbiomul mamei în momentul în care traversează canalul vaginal. Dar, din cauza ratei de cezariană de 34%, care privează copilul de o doză sănătoasă a microorganismelor mamei, mulți ratează această „vaccinare“ inițială. Alăptarea este un factor benefic suplimentar pentru sănătatea și diversitatea microbiomului, dar mulți dintre noi am fost hrăniți cu biberon.

Expunerile din copilărie joacă un rol crucial în formarea microbiomului. O copilărie petrecută la țară, joaca în aer liber, siguranța mediului, un animal de companie sau animale de fermă sunt factori cu rol protector, în timp ce stresul, expunerea la antibiotice și o dietă cu diversitate redusă de nutrimente, fibre și grăsimi sănătoase au un impact negativ asupra microbiomului.

La maturitate, factorii care ne influențează sănătatea intestinului încep să se ramifice:

- Alimente ultraprocesate
- Dietele bogate în grăsimi saturate și acizi grași polinesaturați
- Îndulcitori artificiali
- Alcool
- Stres, traume (acestea din urmă sunt puternic asociate sindromului de colon iritabil la femei)
- Perturbarea ritmului circadian
- Lipsa activității fizice
- Toxine de mediu, inclusiv erbicide, pesticide și metale grele
- Anumite medicamente (în special cele din suita „Big Five“ despre care vom discuta ulterior)
- Glutenul și alți declanșatori alimentari, pentru unele femei
- Utilizarea antibioticelor sau a altor medicamente (explicații mai jos).

La acest perpetuu asalt de factori care dăunează intestinului mai contribuie și alte bobârnace ocazionale, cum ar fi antibioticele pentru infecțiile tractului urinar, ibuprofenul luat în fiecare lună împotriva durerilor menstruale sau excesul de vin după vreo despărțire. Aceste obiceiuri aparent fără legătură și expunerile dăunătoare ale vieții moderne pot agrava problemele intestinale, și nu e nevoie de prea multe pentru crearea unui dezechilibru major.

Soluția Inteligenței Hormonale: Sănătatea intestinală pentru orice femeie

Vreau să te bucuri de o digestie extraordinară, de la ingestie și până la eliminare. Asta te va ajuta să absorbi cât mai multe substanțe nutritive din alimente, sistemul endocrin să fie sănătos și echilibrat și să te bucuri de senzația unui intestin sănătos — fără balonare, constipație, scaun moale, gaze sau alte neplăceri digestive. Intestinul tău are o



capacitate și o viteză remarcabile de autovindecare. Și nu e prea complicat. Trebuie să eviți elementele care declanșează inflamația, permeabilitatea intestinală sau dezechilibrul microbiomului; asigură-ți substanțele nutritive necesare corpului pentru a-și restabili integritatea mucoasei intestinale și pentru a cultiva și hrăni un microbiom sănătos și, dacă este necesar, adaugă suport suplimentar pentru vindecarea membranei intestinale.

Vestea bună: ai parcurs deja o bună parte a drumului! Toți pașii pe care îi faci în aceste șase săptămâni ale planului pentru adoptarea unei diete sănătoase, reducerea stresului și un somn mai bun, te ajută deja să îți vindeci intestinul și să echilibrezi flora vaginală. În plus, pe parcursul acestui proces vei putea observa și o imensă îmbunătățire a simptomelor sindromului de colon iritabil, refluxului gastro-esofagian, bolii Crohn sau colitei ulcerative.

PASUL 1: HRĂNEȘTI SOLUL, HRĂNEȘTI GRĂDINA — ADOPTĂ O DIETĂ ADECVATĂ PENTRU SĂNĂTATEA INTESTINELOR

Alimentația are puterea de a influența semnificativ sănătatea intestinului mai mult decât orice altă intervenție. De fapt, putem modifica semnificativ microbiomul în numai trei zile, prin schimbarea dietei. Este important să ne organizăm, deoarece numeroase toxine de mediu care se găsesc în alimentele pe care le consumăm provoacă, de asemenea, permeabilitate intestinală și dăunează microbiomului. Dieta Inteligenței Hormonale îți oferă ingredientele necesare vindecării intestinului permeabil și redresării microbiomului, prin simpla îndepărtare a alimentelor nesănătoase, oferind corpului doar nutrimentele de care are nevoie. Iată câteva alimente și substanțe nutritive deosebit de importante.

Hrănește solul

Următoarele nutrimente esențiale pe care le include Dieta Inteligenței Hormonale sunt foarte benefice mucoasei intestinale:

- **Vitamina A și beta-carotenul.** Ne putem asigura aceste nutrimente consumând ouă, legume cu frunze verzi, legume și fructe portocalii și galbene — morcovi, broccoli, pepene galben și dovleac, produse roșii și caise.
- **Acizii grași esențiali.** Acizii grași Omega-3 (DHA / EPA) pot fi obținuți consumând în mod regulat pește gras (de apă rece), dar dacă nu mănânci pește sau nu îl poți consuma de cel puțin trei ori pe săptămână, optează pentru suplimente cu acizi grași esențiali.
- **Butiratul.** Untul este un aliment la care mulți oameni nu pot renunța, și sunt sigură că pielea fără riduri a bunicii mele la vârsta de 80 de ani are legătură cu această sursă magică de grăsimi

sănătoase. Butiratul este un acid gras care se găsește în untul provenit de la animale hrănite cu iarbă, și în untul ghee („unt clarificat“), un aliment extrem de benefic mucoasei intestinale și o sursă importantă de hrană pentru flora saprofită. Acesta este unul dintre principalele motive pentru care untul clarificat, consumat cu măsură, este o componentă binevenită a acestui plan.

- **L-Glutamina:** Acest aminoacid susține sănătatea intestinului, ajută la vindecarea permeabilității intestinale și redresează joncțiunile slăbite ale epiteliului intestinal. Sursele alimentare cu L-glutamină sunt: carnea de curcan, ouăle, migdalele, tofu și tempeh.
- **Alimentele bogate în zinc.** Nu sunt prea răspândite în planul alimentar al acestui program, dar stridiile conțin mai mult zinc pe porție decât oricare alt aliment, iar carnea de pasăre și carnea roșie sunt, de asemenea, surse bogate de acest mineral. Și fasolea sau nucile conțin zinc, dar în cantități mai mici; un supliment cu multivitamine poate acoperi o eventuală carență de zinc.

Consumă mai multe vegetale

O dietă bogată în fibre este asociată reducerii riscului de dezvoltare a unor afecțiuni digestive printre care și sindromul de colon iritabil. Plantele sunt deosebit de importante în întreținerea unui microbiom favorabil hormonilor. Ne oferă cantități ample de fibre, nutrimente extrem de importante pentru integritatea mucoasei intestinale și prebiotice. Între 8 și 10 porții de legume și fructe, o porție de cereale integrale și câteva leguminoase în dieta zilnică vor crește automat aportul de fibre. Poți adăuga suplimentar două linguri de semințe de in sau psyllium în smoothie-uri, sucurile de legume, creme de fructe, Bolurile Zeiței sau în salate, pentru un aport de aproximativ 14 g de fibre zilnic (vezi Limonada cu ghimbir de la pagina 460, care îți oferă trei porții de fructe / legume delicioase într-un singur pahar).

Savurează grăsimi sănătoase. Grăsimile sănătoase intervin din nou! De această dată, previn inflamația mucoasei intestinale, hrănind, în același timp, microbiomul cu nutrimente esențiale. Fă din alimentele bogate în acizi grași Omega-3 — pește gras (somon, macrou, sardine), semințe de in, semințe de chia și nuci — componente obișnuite ale dietei tale care susțin sănătatea hormonală.

Diversitatea este esențială. Ca și în viață, diversitatea este temelia unei culturi sănătoase — în cazul de față, cultura microbiană! Agricultura organică ne-a demonstrat că atunci când însămânțăm solul an de an cu aceeași plantă, îl sărăcim de nutrimente și microorganisme. Menținerea fertilității solului presupune cultivarea prin rotație a unei diversități de plante. Același

lucru se întâmplă și cu intestinele, varietatea nu e doar un condiment al vieții, ci o caracteristică intrinsecă a echilibrului intestinal. Corpul tău are nevoie de o mare diversitate de alimente, în special vegetale, pentru a fi sănătos. Curcubeul de legume include o diversitate de micronutrimente și substanțe fitochimice de care are nevoie intestinul ca să combată inflamația, să restabilească rezistența mucoasei și să mențină microbiomul bine hrănit și echilibrat.

Utilizează plante aromatice și condimente. Pe lângă faptul că oferă preparatelor culinare arome îmbietoare, ierburile aromatice și condimentele — cum ar fi ghimbirul, turmericul, busuiocul, rozmarinul, chimenul, scorțișoara, cardamomul și cimbrul — îmbunătățesc foarte mult starea de sănătate. Au proprietăți antimicrobiene, prevenind proliferarea excesivă a bacteriilor dăunătoare care ne populează intestinul. Au un puternic efect antioxidant, reduc inflamația, îmbunătățesc nivelul glicemiei și al insulinei, și chiar ne ajută să ne menținem o greutate sănătoasă prin stimularea metabolismului — fie și în cantități mici.

Flora microbiană saprofită are nevoie de prebiotice. Prebioticele sunt amidonuri sau fibre specifice (deși nu orice tip de amidon sau fibre sunt prebiotice) care hrănesc flora intestinală benefică. Un intestin sănătos necesită o hrană specifică sănătoasă. Dar asta nu e totul. Îți amintești când am vorbit despre legătura dintre intestin și ritmul circadian? În cadrul unui studiu, 45 de voluntari sănătoși au primit zilnic timp de trei săptămâni suplimente prebiotice sau pastile placebo. La sfârșitul intervalului de studiu, nivelul de cortizol de dimineață era semnificativ mai bun la cei care au luat prebiotic, o dovadă în plus că un intestin sănătos poate susține echilibrul ritmului circadian și poate îmbunătăți global activitatea axei HPS.

Alimentele prebiotice incluse în Dieta Inteligenței Hormonale sunt:

- Legume: anghinare, cicoare, usturoi, ceapă, praz, hașme, ceapă verde de primăvară, sparanghel, sfeclă roșie, bulb de fenicul, mazăre verde, mazăre zăpadă, varză creață
- Fructe tari și semințe: caju, fistic
- Fructe: grepfrut
- Amidonul rezistent, un carbohidrat care nu e descompus în zahăr în intestinul subțire, acționează ca un „îngrășământ" pentru microbiom. Se găsește în plante leguminoase (năut, linte, fasole) și în unele cereale integrale, de exemplu, orez brun și ovăz.

Pentru a-ți ridica aportul de prebiotice, adaugă în alimentația zilnică alimente specifice, amidon rezistent și suplimente prebiotice. Dieta Inteligenței Hormonale le include pe toate. La fel ca în cazul fibrelor alimentare, un aport excesiv poate provoca gaze intestinale sau balonare. Deci, începe cu cantități

mici, permițând intestinului să se adapteze.

Consumă alimente probiotice. Pe lângă faptul că sunt delicioase și prezente în majoritatea tradițiilor culinare, alimentele fermentate natural sunt componente majore ale reconstrucției florei benefice, favorizând detoxificarea naturală, tranzitul intestinal, redresarea sistemului imunitar, reducerea inflamației, pierderea în greutate, îmbunătățirea dispoziției și clarității mentale și reducerea stresului.

Dacă simți că trebuie să-ți îmbunătățești sănătatea tractului intestinal, încearcă rețetele dedicate sănătății intestinale, unul dintre cele șase planuri săptămânale din Partea a IV-a, și include în alimentația zilnică cel puțin o porție de:

- Iaurt de cocos / chefir de cocos
- Măsline murate în oțet sau saramură
- Murături lacto-fermentate cu mărar
- Kimchi (alege unul care nu este picant)
- Varză murată
- Legume murate

Fertilizează-ți microbiomul cu suplimente probiotice. Probioticele sunt microorganisme benefice (bacterii și fungi) care susțin o varietate de aspecte ale sănătății. Par să dețină o listă din ce în ce mai extinsă de proprietăți binefăcătoare, mai cu seamă în cazul femeilor. Deși cercetările în acest domeniu sunt la început de drum și sunt concentrate asupra relației cauză/efect a administrării probioticelor în dezechilibrele hormonale și ginecologice, există câteva studii impresionante care arată că utilizarea probioticelor poate duce la:

- Reducerea rezistenței la insulină
- Îmbunătățiri ale fertilității, rezultate mai bune în reproducerea asistată și sarcini mai sănătoase
- Mai puține infecții urinare și vaginale, inclusiv VB și streptococul de grup B (un lucru foarte important pentru femeile aflate în travaliu)
- Îmbunătățirea funcției axei HPS, reducerea stresului și rezistență la boală
- Atenuarea anxietății și depresiei, care poate avea drept consecință îmbunătățirea dispoziției în perioada premenstruală.
- Îmbunătățirea calității somnului, echilibrarea ritmului circadian și întreruperea ciclului factorilor de stres care provoacă tulburări ale somnului.
- Vindecarea sindromului de colon iritabil, a constipației, balonării și diareei
- Obținerea unei greutăți sănătoase; favorizarea scăderii în greutate
- Câteva studii clinice au arătat că probioticele pot diminua stresul și îmbunătăți calitatea somnului și memoria.

Trebuie să luăm neapărat suplimente probiotice? Nu, dacă dieta ta este bogată în alimente lacto-fermentate și te bucuri de o bună sănătate

intestinală și hormonală. Dar dacă dintr-un anumit motiv nu îți plac sau ai intoleranță la alimente fermentate, dacă încerci să-ți redresezi sănătatea intestinală sau ai o afecțiune care poate fi ameliorată prin administrarea unui supliment probiotic, este cel mai simplu mod de a-ți sprijini procesul de vindecare.

PASUL 2: PRACTICĂ MINDFULNESS LA ORELE MESEI.

Ți s-a întâmplat vreodată să nu-ți poți aminti ce ai mâncat sau să realizezi că nu ai savurat gustul mâncării? Acest lucru se întâmplă când mâncăm pe apucate în timp ce lucrăm. Hrănirea conștientă înseamnă să-ți dedici întreaga atenție acțiunii de a mânca. În felul acesta vei reuși să mănânci în cantități „corecte", și îți vei îmbunătăți digestia, pentru că sistemul nervos intră în modul de „odihnă și digestie", opusul reacției „luptă sau fugi".

Iată câteva practici zilnice care te pot ajuta să fii calmă înainte și în timpul mesei. Alimentația conștientă presupune să mănânci mai încet, să savurezi hrana, să-ți alungi temerile legate de mâncare, să acorzi atenție gustului, aromelor și texturii alimentelor, și să observi cum te simți în timp ce mănânci. Studiile arată că acest tip de conștientizare poate îmbunătăți simptomele gastro-intestinale, inclusiv cele asociate sindromului de colon iritabil. Dacă tehnica — sau ideea — de a te hrăni

CUM ALEGI PROBIOTICUL

Suplimentul probiotic ar trebui să conțină cel puțin 10 miliarde CFU dintr-o varietate de specii *Lactobacillus* și *Bifidobacterium* pentru restabilirea echilibrului florei intestinale și redresarea funcției de barieră intestinală. Îți recomand să iei probiotice zilnic, timp de câteva luni, apoi câteva zile pe săptămână dacă simți că ți-au fost utile. Dacă un probiotic îți provoacă gaze sau balonare, începe cu o doză mai mică.

Din păcate, piața produselor probiotice e destul de haotică. Majoritatea produselor nu sunt testate sau aprobate. Producătorii au responsabilitatea de a se asigura că produsele lor respectă condițiile de siguranță înainte de a fi comercializate și că informațiile precizate pe etichetă sunt adevărate, dar nu există garanții că eticheta reflectă adevărul, și nici că tipurile de bacterii menționate sunt eficiente în tratarea afecțiunii pentru care luați probioticul. Companiile de supraveghere au constatat deseori că majoritatea produselor de pe piață nu conțin tulpinile sau numărul de organisme pe care le menționează și produsele care promovează culturi vii nu au, în fapt, culturi vii. Deci e posibil să obții altceva decât ceea ce credeai că ai achiziționat.

conştient e un concept nou pentru tine, exersează-o o dată pe săptămână. Iată câteva sfaturi de început. Alege unul şi vezi cum te simţi:

- **Savurează mâncarea.** Setează un cronometru de bucătărie la 25 de minute şi savurează mâncarea. Este un fapt dovedit că atunci când mâncăm mai relaxaţi avem o digestie mai bună. Este o practică uimitoare pe care o poţi exersa ori de câte ori mănânci; o masă de prânz în bună regulă, nu o gustare în faţa computerului, îţi poate reseta experienţa de lucru după-amiaza şi capacitatea de concentrare!
- **Înainte de a mânca acordă-ţi un minut pentru relaxare şi gânduri de recunoştinţă.**
- **Practică învăţăturile *hara-hachi-bu*.** Asta înseamnă să te ridici de la masă când te-ai săturat în proporţie de 80%, nu când te simţi ghiftuită.
- **Dezactivează-ţi sursele de distragere.** Adică televizorul, telefonul mobil, computerul ş.a.m.d. „Dacă mergi, mergi, dacă mănânci, mănâncă", spune o zicală budistă.
- **Mestecă bine.** O digestie bună începe în gură, literalmente, odată cu eliberarea enzimelor digestive în timpul masticaţiei, care pregătesc sistemul gastrointestinal, inclusiv anumiţi centri cerebrali şi hormonii de procesare a alimentelor. Deci, ia muşcături mai mici decât de obicei, şi mestecă, mestecă, mestecă.
- **Hrăneşte-te cu plăcere.** Foarte multe femei mi-au spus că se uită în farfurie cu teamă că mâncarea le îngraşă, sau că nu mănâncă sănătos, asociind astfel hranei un lung şir de mesaje negative.

PASUL 2: FĂ-ŢI NEVOILE

Copiilor le place să vorbească despre asta. Cu toţii ar trebui, deoarece „golirea coşului de gunoi" este o parte necesară a echilibrului hormonal, a detoxificării şi a reducerii inflamaţiei. Un tranzit zilnic şi uşor permite corpului să scape de toxine şi să menţină sănătatea intestinelor. Există vreo modalitate de afla dacă ai un tranzit sănătos? Sigur că există!

Iată care sunt caracteristicile unui scaun sănătos:

- Să aibă o frecvenţă zilnică (o dată sau de două ori)
- Să fie eliminat uşor, nu este necesară încordarea şi nu ar trebui să dureze mai mult de 10 până la 15 minute
- Să aibă o textură moderată; nu prea tare, nu prea moale
- Să aibă culoarea maro sau maro închis
- Să nu fie urât mirositor
- Să fie eliminat într-o singură bucată sau câteva bucăţi mai mici.

Dacă nu eşti încă lămurită ce înseamnă un scaun sănătos, poţi consulta online *Bristol Poop Scale*; este un grafic foarte util.

Ai probleme de tranzit intestinal? Iată câteva informații utile

Dacă nu ai scaun cel puțin o dată pe zi în mod regulat, iată ce poți face:

Redresează-ți ritmul circadian. Un somn mai bun și un stil de viață mai ordonat pot îmbunătăți regularitatea activității intestinale. Un somn perturbat poate literalmente să-ți deregleze microbiomul, afectându-i funcția și încurajând proliferarea excesivă a unor specii bacteriene dăunătoare.

Fă treaba mare la ore regulate. Suntem mereu pe grabă, încât pur și simplu nu avem timp să mergem la toaletă, iar uneori ne ignorăm necesitățile de-a dreptul; apoi, când ajungi la serviciu sau unde ai treabă, poate ești prea jenată să folosești o toaletă publică — o inhibiție foarte des întâlnită, care duce la constipație cronică. Asta pentru că până să simți nevoia de a avea scaun, ai transmis corpului să o inhibe și acum e greu să ieși la baie. Deci, fă-ți timp în fiecare zi, în mod ideal la aceeași oră a zilei, pentru tranzitul intestinal!

Fă squat. Da, ai citit bine. Dacă ești practicantă yoga, ridică-te cu picioarele pe vasul de toaletă în poziție squat. Nu ai flexibilitate sau echilibru? Investește într-un scăunel fizio-tab. Este poziția adecvată defecării, și poate rezolva problemele intestinale cauzate de disfuncția planșeului pelvian.

Fă mai multă mișcare. Dacă nu faci mișcare în mod regulat, e posibil ca intestinele să-și încetinească și ele activitatea. Mai mult, cercetările asupra microbiomului femeilor active comparativ cu al celor sedentare au relevat prezența mai multor specii bacteriene benefice la femeile active, inclusiv *Bifidobacterium*, care sunt asociate și menținerii unei greutăți corporale sănătoase. În cadrul a două studii s-a observat, de asemenea, că activitatea fizică, fie și în lipsa altor măsuri, poate schimba compoziția microbiomului — lucru care favorizează regularitatea tranzitului intestinal. Care este frecvența optimă de a face exerciții fizice

REȚETĂ PENTRU UN TRANZIT INTESTINAL SĂNĂTOS:

- Citrat de magneziu, între 400 și 600 mg seara, înainte de culcare.
- Un probiotic care conține *Lactobacillus* și tulpini de *Bifidobacterium* în fiecare dimineață.
- Un bitter pe bază de plante poate îmbunătăți activitatea digestivă.
- Un ceai de senna și mentă băut înainte de culcare poate avea efect laxativ dimineața.
- Amestecul Triphala Herbal Blend[1] este un bun un suport laxativ vegetal.

1 Suplimente alimentare cu Triphala se găsesc și în farmaciile din România.

pentru un tranzit sănătos? Trei zile pe săptămână, câte 60 de minute.

Mărește-ți aportul de fibre. Fibrele te ajută să slăbești; induc senzația de sațietate, scad colesterolul rău LDL și favorizează detoxificarea hormonală a sistemului digestiv. Semințele de in și psyllium măresc frecvența și calitatea tranzitului intestinal; în plus, psyllium îmbunătățește calitatea microbiomului intestinal favorizând dezvoltarea speciilor care produc butirat, un acid gras cu lanț scurt care menține echilibrul intestinal, reduce inflamația și îmbunătățește starea de spirit, cu efecte chiar mai spectaculoase împotriva constipației.

Uneori, constipația apare din motive care nu țin de dietă sau microbiom. De exemplu, disfuncția planșeului pelvian cauzată de leziuni nervoase sau prolapsul organelor pelviene după sarcină, în special dacă bebelușul a avut greutate mare, a existat un travaliu prelungit sau o naștere în care s-a utilizat forcepsul, pot încetini activitatea intestinală. Și herpesul genital poate fi o cauză a constipației, deoarece afectează și plexul nervos digestiv. În astfel de cazuri, fizioterapia planșeului pelvian poate face minuni la toaletă!

PASUL 4: ADOPTĂ UN STIL DE VIAȚĂ FAVORABIL INTESTINULUI

Stresează-te mai puțin, dormi mai mult. În capitolele anterioare am evidențiat importanța reducerii stresului și a redresării ritmului circadian. Pe scurt, un intestin sănătos înseamnă mai puțin stres și un somn mai bun, și viceversa. Așadar, dacă nu ai introdus aceste principii în stilul tău de viață, e momentul să te relaxezi și să dormi mai bine. Sănătatea intestinului tău depinde de asta.

Fii o fată murdară. Când te-ai jucat ultima dată pe-afară? Te-ai murdărit? Ai mâncat un castravete nespălat — cu ceva pământ pe el? Cei mai mulți dintre noi ne-am rupt complet de contactul cu pământul. Cu toate acestea, jocurile în aer liber, grădinăritul sau orice activitate care te aduce în contact cu solul, plantele sau animalele de companie care petrec timp în aer liber, îți vor spori oportunitatea de expunere la diversitatea microbiană. Într-un studiu recent s-a constatat că sportivii care intră în contact frecvent cu iarba naturală, solul și noroiul au o diversitate microbiană intestinală mai mare. Există un dublu avantaj, pentru că aceste tipuri de activitate te pot aduce în medii cu vegetație bogată (de pildă, o pădure) în care inhalezi fitoncide, substanțe chimice aromatice secretate de copaci care au proprietatea de a diminua stresul și îmbunătăți funcția imună.

PASUL 5: EVITĂ UTILIZAREA INUTILĂ A PRODUSELOR FARMACEUTICE

Majoritatea medicamentelor au consecințe nedorite. Efectele secundare ale antibioticelor, inhibitorilor pompei de protoni, antiinflamatoarelor

non-steroidiene și acetaminofenului sunt deteriorarea ecosistemului și infrastructurii intestinale. Pentru a ne proteja sănătatea și planeta pe care trăim, trebuie să reducem consumul de produse farmaceutice. Cea mai bună metodă, desigur, este să ne păstrăm sănătatea și să avem nevoie de cât mai puține medicamente. Dar va trebui, de asemenea, să începem „să privim dincolo de medicamente" și să ne întoarcem la abordări mai naturale de vindecare. Ori de câte ori este posibil, recomand evitarea celor din suita „Big Five". Consultă-te cu medicul înainte de a renunța la orice tratament medicamentos prescris; iată care sunt principalii 5 vinovați pe care trebuie să îi eviți ca să-ți menții sănătatea intestinală:

- **Antibioticele:** Dintre toate medicamentele, antibioticele pot face ravagii asupra microbiomului. Cu toate acestea, peste 70% din totalitatea celor prescrise în S.U.A. nu sunt necesare din punct de vedere medical, iar americanii, până la vârsta de 30 de ani, urmează în medie 30 de tratamente antibiotice. Chiar și o singură rundă de antibiotice poate distruge o întreagă specie a florei intestinale. Deci, ia antibiotice numai atunci când este cu adevărat necesar și pentru infecții ușoare încearcă metode alternative (cu acordul medicului curant).

Intestinul nu este afectat doar de antibiotice. Peste 50% dintre antibioticele produse în S.U.A. ajung în carnea pe care o mâncăm,

PUTEREA SEMINȚELOR DE IN

Semințele de in te ajută să te simțiți sătulă, să mănânci mai puțin și să pierzi în greutate, să îmbunătățești sănătatea intestinului și regularitatea tranzitului, deoarece hrănesc flora intestinală benefică. Au și un efect ușor laxativ, ajutându-te, totodată, să-ți echilibrezi hormonii. Ajutând flora intestinală bună, semințele de in susțin organismul să elimine excesul dăunător de estrogen, fie el produs de corp sau acumulat din mediu, ceea ce nu numai că îți menține echilibrul hormonal, dar poate preveni și cancerul de sân. Totodată semințele de in îmbunătățesc nivelul glicemiei, reduc inflamația și scad colesterolul. Fibrele solubile pe care le conțin, cum ar fi lignanii, cresc producția globulinei de transport al hormonilor sexuali (GTHS), scăzând cantitatea de estrogen activ disponibil, deoarece estrogenul care se atașează de GTHS devine inactiv. Recomand o doză zilnică de 1–2 linguri de semințe proaspăt măcinate adăugate în cerealele integrale, în shake-ul de dimineață sau presărate în salată. Semințele de in nu se încălzesc.

fiind utilizate la îngrășarea rapidă a animalelor de fermă — așa că asigură-te că mănânci numai produse organice! De asemenea, evită produsele antimicrobiene, cum ar fi dezinfectantele pentru mâini; și ele pot avea efect antibiotic. În plus, se găsesc într-o mulțime de produse de uz casnic, printre care detergenții de vase sau săpunul de corp. Cumpără produse de uz casnic mai „naturale", precum cele pe care le voi prezenta în capitolul următor.

- **Antiinflamatoare nesteroidiene:** Medicamentele din această categorie includ în primul rând ibuprofenul și multe alte produse familiare femeilor care suferă de crampe menstruale, dureri de cap, migrene sau dureri cronice. Faptul că sunt folosite atât de des le face să pară inofensive, dar nu sunt. Chiar și cinci zile de utilizare continuă pot provoca sângerări gastrointestinale, iar mulți dintre cei care le utilizează în mod curent suferă de inflamație cronică a tractului gastrointestinal — o cauză majoră a sindromului de intestin permeabil, a inflamației cronice și a unor boli autoimune. Mai mult, într-un studiu efectuat în 2015 s-a constatat că utilizarea pe o perioadă de numai 10 zile a unui antiinflamator non-steroidian (de exemplu, Naproxen sau Diclofenac, din aceeași clasă de medicamente cu ibuprofenul) a redus ovulația și nivelul de progesteron, ducând la o diminuare temporară a fertilității.
- **Inhibitorii pompei de protoni** (IPP): Aceste medicamente (cum ar fi Nexium) sunt utilizate în tratamentul refluxului gastro-esofagian[1]. Pe lângă faptul că afectează absorbția vitaminei B12, lucru care sporește riscul depresiei și problemelor legate de detoxificare (din pricina interferenței cu procesul de metilare, despre care vom vorbi în capitolul următor), IPP pot favoriza proliferarea bacteriilor în intestinul subțire, provocând o supraaglomerare bacteriană care contribuie la declanșarea unor simptome digestive și a unor probleme de absorbție a nutrimentelor.
- **Tylenol:** Acetaminofenul afectează mucoasa delicată a stomacului, lucru care poate duce la sângerări gastrointestinale și probleme de absorbție a nutrimentelor necesare sănătății intestinale. Este una dintre principalele cauze care afectează ficatul în S.U.A. Tylenol epuizează cel mai important detoxificant pe care îl are corpul uman — glutationul.
- **Pilula contraceptivă:** Există multe motive de a reconsidera utilizarea pilulei anticoncepționale (vezi Capitolul 10). Unul dintre ele este că pilulele pe bază de estrogen sunt asociate cu incitarea sau agravarea bolilor

[1] Medicamente pe bază de omeprazol, lansoprazol.

DEZECHILIBRE INTESTINALE ȘI SOLUȚII DE VINDECARE

Probleme intestinale	Simptome comune	Factori declanșatori	Alimente specifice	Suplimente specifice
Disbioză	Balonare; oboseală după mese; oboseală în general; confuzie; sindrom de colon iritabil; constipație cronică; candidoză cronică sau recurentă și alte micoze; poftă de dulciuri sau carbohidrați; anxietate cronică sau depresie	Antibiotice; lipsă de varietate în dietă; carență de fibre dietetice; istoric medical de infecții intestinale; stres; inflamație a mucoasei intestinale	Evitarea completă a zahărului; consumul de cereale redus în cantitatea minimă recomandată; (+) legume fermentate (varză murată, kimchi); iaurt de cocos sau kefir. (După restabilire, dacă îl tolerezi, iaurt cu cultură activă).	Prebiotice (inulină, fibre solubile din cicoare, fructo-oligozaharide [FOZ] și galacto-oligozaharide [GOZ]); probiotice; uleiuri esențiale de cimbru sau oregano
Constipație	Tranzit intestinal < o dată / zi; senzație de defecare incompletă; dificultate la defecare	Disbioză; alimentație cu aport scăzut de fibre; stres	Dietă bogată în fibre abundentă în legume cu frunze verzi, dovleac și cartofi dulci; semințe de in, chia; crește aportul de fibre consumând legume cu frunze verzi; ceai de senna și mentă	Citrat de magneziu; ceai de senna cu mentă; *Triphala*, amestec pe bază de plante
Sindromul intestinului permeabil	Intoleranță / sensibilitate alimentară; alergii sezoniere; eczeme, erupții cutanate, acnee sau alte afecțiuni cronice ale pielii; boli autoimune; oboseală persistentă; sindromul oboselii cronice sau fibromialgie; anxietate, depresie sau labilitate a dispoziției; candidoză sau suprapopulare bacteriană a intestinului subțire;	Tratament cu antibiotice, stres, disbioză, alte medicamente (de ex. ibuprofen), intoleranțe alimentare (de ex. la gluten), alcool.	Depistează care sunt declanșatorii alimentari. Turmeric în smoothie-uri; ceaiuri din rădăcină de lemn dulce și nalbă mare, plante rădăcinoase.	L-glutamină, lemn dulce deglicerinizat, curcumă, rădăcină de nalbă mare, zinc-carnozină, melatonină

Sindromul intestinului permeabil (continuare)	dificultatea de a pierde în greutate în ciuda unei alimentații sănătoase; dureri sau inflamații articulare; probleme de concentrare sau memorie sau alte schimbări cognitive			
Sindrom de colon iritabil	Balonare; constipație sau scaune moi; alimente nedigerate în scaun; grăsimi în scaun; endometrioză	Stres; traume; endometrioză; declanșatori alimentari	Dieta Inteligenței Hormonale	Ceai, tinctură sau capsule de ghimbir; ceai sau tinctură de anason sau de semințe de fenicul; probiotice

autoimune intestinale, în special a bolii Crohn, prin creșterea permeabilității intestinale.

PASUL 6: SUPLIMENTE LA UN NOU NIVEL PENTRU SĂNĂTATEA INTESTINALĂ

Pașii pe care ți i-am împărtășit acum sunt foarte importanți pentru sănătatea intestinală și hormonală. Dar dacă ai simptome digestive bine definite sau ești de părere că intestinul ar putea fi o problemă subiacentă majoră, ar fi bine să iei măsuri mai serioase.

Mai jos voi enumera o serie de plante și substanțe nutritive foarte eficiente în refacerea mucoasei intestinale și redresarea microbiomului, și o selecție dedicată sindromului de colon iritabil. Alege o variantă sau o combinație de variante din categoriile relevante pentru tine. Poți urma o cură de până la șase luni. Consultă dozele și precauțiile precizate în Ghidul de Referință pentru Plante Medicinale și Suplimente, de la pagina 471.

Cât durează vindecarea intestinală?

Nu există un termen bine fundamentat științific cu privire la durata restaurării microbiomului sau vindecarea intestinului permeabil. Ceea ce știm este că, atunci când vine vorba de microbiom, lucrurile se pot schimba rapid. Studiile arată că fie și după câteva zile de dietă sănătoasă cu grăsimi de bună calitate și un aport bogat de fibre și fitonutrimente, coloniile bacteriene își restabilesc echilibrul, abundența și diversitatea. Dacă ai simptome

de disbioză (vezi tabelul cu afecțiunile intestinale), în experiența mea, este nevoie de aproximativ șase săptămâni de cură cu suplimentele recomandate, plus modificări dietetice și de stil de viață, pentru a restabili echilibrul microbiomului și pentru a înregistra progrese semnificative ale simptomelor intestinale.

În cazul sindromului de intestin permeabil, în funcție de severitate, e bine să începi cu o cură de circa șase săptămâni, până la un an. E OK dacă vrei să continui cura cu suplimente, dar urmează măsurile prezentate anterior și nu depăși dozele recomandate. Dacă vrei să le ajustezi, e important să consulți un specialist în medicină integrativă pentru îndrumare.

Cel mai bun indicator al faptului că lucrurile se mișcă în direcția corectă este ameliorarea simptomelor sau îmbunătățirea stării de sănătate, în general. În practica mea medicală nu recomand multe investigații ale intestinelor, deoarece chestionările și metodele pe care le practic cu succes și pe care ți le-am împărtășit în acest program, cu dovezi de ameliorare a simptomelor, de obicei sunt suficiente. Chestionarele privind simptomele intestinale sunt bune indicatoare de diagnostic și pot fi repetate periodic. Dacă simptomele nu s-au atenuat, fie trebuie să prelungești măsurile cuprinse în acest plan, fie există o altă cauză a simptomelor care impune o investigație mai profundă. Sau poți cere sfatul unui specialist în medicină și nutriție integrativă sau funcțională.

Monitorizează-ți intestinul de acum înainte!

Când vei observa ameliorarea SPM, SOPC, endometriozei și îmbunătățirea fertilității, sau atenuarea anxietății, depresiei sau insomniei — lucruri pe care nu le-ai fi asociat niciodată cu sistemul digestiv — amintește-ți de ce sănătatea intestinală e atât de importantă și de ce este o componenetă a stilului de viață al Inteligenței Hormonale. Deși fiecare femeie are caracteristici unice și nu toate cele care suferă de afecțiuni hormonale au probleme intestinale subiacente, în experiența mea, majoritatea disfuncțiilor hormonale au o componentă intestinală — și în practica mea medicală redresarea sănătății intestinului este întotdeauna parte a soluției hormonale a pacientei. Dacă te confrunți cu probleme hormonale, țin să subliniez încă o dată cât de importantă este sănătatea microbiomului intestinal în contextul ecologiei tale corporale.

Planeta noastră, corpul tău

Legătura dintre detoxificare și hormoni

„În natură nimic nu funcționează în mod independent."

— Rachel Carson

În anii 1960, biologul Rachel Carson a publicat cartea *Silent Spring*, avertizând factorii de decizie politică și publicul cu privire la riscurile grave, pe termen lung, ale poluării pentru organismele biologice. Ea a prezis că sănătatea oamenilor — și a planetei noastre — va suporta consecințele modelului „chimia — pentru o viață mai bună" care a pătruns rapid în sferele comerțului din S.U.A., poluând mediul într-un ritm fără precedent.

Avertismentele ei timpurii au fost în mare parte nesocotite la momentul respectiv. Astăzi, 60 de ani mai târziu, există pe piață aproximativ 80 de mii de produse chimice agricole și industriale, dintre care 90% *nu au fost niciodată testate pentru a se dovedi cât de inofensive sunt*, precum și numeroase produse farmaceutice prezente constant în apă, sol, praf casnic și alimente, provocând rău sănătății omului, animalelor și planetei. Nu trebuie să presupunem că dacă produsele chimice sunt comercializate și utilizate în mod curent ele au fost evaluate pentru siguranță de către guvernul american sau de vreun comitet științific, și nici că sunt acreditate ca inofensive. Majoritatea nu sunt inofensive și nu au fost acreditate. Din anul 1970, când a fost fondată, Agenția pentru Protecția Mediului din Statele Unite a interzis doar câteva sute de produse; cele mai multe dintre cele lansate pe piață au fost „binecuvântate" fără testare sau studii de siguranță și sunt comercializate și astăzi.

Deși mulți dintre acești compuși chimici sunt inofensivi, un număr destul de mare ne afectează sănătatea hormonală și ginecologică

suficient de mult pentru a fi considerați dăunători reproducerii. În mod revoltător, industria chimică nu este obligată, cu puține excepții, să testeze efectele majorității produselor asupra sănătății noastre reproductive sau asupra sănătății în general. Îngrijorător este și faptul că multe dintre cele interzise în S.U.A. sunt utilizate în țări din care importăm fructe și legume, carne, jucării, mobilier sau alte produse. Prin urmare, ele intră în cele din urmă în organismul nostru printr-un lanț de evenimente numit „cercul otrăvii". Mai mult, unele dintre cele mai toxice substanțe chimice interzise acum 30 de ani, DDT, de exemplu, persistă în mediu timp de decenii, acumulându-se în sol, aer și alimente — lactatele și carnea pe care le consumăm. *Prin urmare, într-un fel sau altul, aceste substanțe chimice reușesc să-și stabilească reședința în țesuturile noastre.*

Toxicologii au acum dovezi că nivelurile la care s-a crezut că aceste substanțe chimice ar putea provoca daune, au fost subestimate. Pot provoca probleme în cantități mult mai scăzute. Chiar și în particule mici de câțiva nanometri (ca proporție, gândește-te că arunci o picătură într-o piscină de dimensiuni olimpice), multe dintre aceste substanțe chimice pot afecta activitatea hormonală sau funcția sistemului imunitar; nu e nevoie de prea mult pentru a provoca un haos biochimic. În plus, multe dintre aceste substanțe din mediu, ajunse în corp, reacționează între ele formând compuși chimici care nici măcar nu sunt cunoscuți sau studiați. Așadar, ne expunem la o mulțime de lucruri despre care nu avem idee cum acționează, pentru că nu au fost niciodată testate sau identificate! De asemenea, e îngrijorător și faptul că medicii nu fac legătura între afecțiunile hormonale feminine și expunerile la care suntem supuși cu toții, și nici agențiile federale de reglementare nu analizează cifrele și consecințele.

Cunoașterea înseamnă putere

Fără o revoluție industrială masivă și modificarea schemelor moderne de consum nu vom face față acestui tsunami chimic. Și chiar dacă ar înceta de astăzi fabricarea tuturor produselor care ne perturbă sistemul endocrin sau dacă reglementările ar deveni stricte, aceste substanțe chimice sunt pernicioase și persistente. Ele rezistă pe termen nelimitat în mediul înconjurător și tind să se acumuleze în țesutul adipos al organismelor vii, producând efecte la mii de kilometri de locul unde au fost utilizate inițial. De exemplu, pesticide organice persistente folosite în sudul Californiei sau în Mexic au fost detectate din Antarctica până la Cercul Arctic. Deoarece sunt extrem de lipofile, adică iubesc grăsimile, persistă nu numai în mediu, ci și în celulele adipoase ale mamiferelor. Produsele lactate și, din nefericire, laptele matern uman sunt depozite

majore de poluanți, iar în diverse comunități sunt chiar utilizate ca barometru al nivelului de contaminare a mediului.

Problema este, însă, că industria nu pare să se revoluționeze prea curând. Dar poți lua măsuri pentru tine și familia ta (dacă ai, sau intenționezi să-ți formezi una). Îți voi arăta cum să devii războinică pentru sănătatea ta și cum să reduci dramatic expunerea la toxinele care contribuie la această epidemie hormonală invizibilă. Apoi te voi îndruma puțin mai departe arătându-ți cum funcționează minunatul proces de epurare internă a corpului tău și de ce are el nevoie de dragostea și grija ta. În felul acesta vei putea să înțelegi de ce e atât de important să luăm propriile măsuri pentru sănătatea personală prin reducerea expunerilor toxice, de ce (dacă te afli la vârstă fertilă) reducerea expunerilor în prezent poate preveni riscurile copilului tău pe viitor și de ce măsurile Planului Inteligenței Hormonale îți protejează hormonii. Cunoașterea înseamnă putere.

Cu toții ducem o povară

Toți purtăm o povară. O sarcină corporală, mai exact, termenul pentru cantitatea de substanțe chimice din mediu, metale grele și alte toxine depozitate în corpul nostru. Cei mai mulți dintre noi au niveluri moderate sau ridicate de toxine care provoacă efecte adverse asupra sănătății, iar multe dintre acestea ne afectează hormonii și funcția reproductivă.

Potrivit raportului național bianual realizat în 2005 de CDC (Centrul pentru Controlul și Prevenția Bolilor din S.U.A.) privind expunerea umană la substanțele chimice de mediu, care prezintă efectele a 148 de substanțe chimice și ale produselor lor de descompunere în urma unui studiu reprezentativ la care au participat 2400 de cetățeni americani:

- Peste 90% dintre oameni sunt contaminați cu diverse combinații de pesticide.
- Potrivit probelor de sânge, urină, transpirație, lapte matern, lichid amniotic, țesut placentar, ser fetal și sânge din cordonul ombilical, 92,6% dintre oameni sunt contaminați cu bisfenol A.
- Toate aceste niveluri au atins sau au depășit standardele EPA de siguranță pentru nivelurile zilnice de expunere umană.

În cadrul studiilor privind nivelul admisibil de sarcină corporală, conduse la Facultatea de Medicină Mount Sinai și de organizația Environmental Working Group (EWG), au fost depistați 167 de contaminanți în probele de sânge și urină la adulți și o medie de 200 în probele de sânge din cordonul ombilical al nou-născuților din mai multe regiuni ale S.U.A. Iar într-un studiu la care a participat un grup de femei asiatice din New York, la care consumul de pește (adesea în sushi) e o parte esențială a dietei, s-a constatat

INTELIGENȚA HORMONALĂ: PLANETA NOASTRĂ, CORPUL NOSTRU

- Află care sunt substanțele chimice care afectează sănătatea hormonală și care se ascund în alimente, produsele de uz casnic și de îngrijire corporală — și înclocuiește-le cu opțiuni mai sănătoase.
- Află care alimente și substanțe nutritive pot restabili, hrăni și îmbunătăți sistemele organismului, protejându-te de toxinele din mediul înconjurător și chiar de produsele reziduale ale propriilor hormoni.
- Află care plante medicinale îmbunătățesc echilibrul hormonal prin susținerea acestor sisteme și cum să le introduci în stilul de viață specific Inteligenței Hormonale.

că cel puțin jumătate dintre ele aveau în organism niveluri de mercur peste limita considerată toxică de către autoritățile federale.

Am acumulat cu toții o tocană de substanțe chimice sintetice, metale grele și chiar farmaceutice în sânge, celule și țesuturi.

Femeile au primit o cotă nedreaptă

Daunele pe care le-am provocat planetei se reflectă în microcosmosul corpului feminin. Efectele toxicității în care trăim sunt respinse de autorități și companiile industriale și până de curând — de majoritatea medicilor — ca dovezi secundare. Dar nu sunt nici pe departe secundare. Chiar și instituția medicală începe să le accepte, realizând măsura în care aceste expuneri ne afectează sănătatea. De exemplu, Colegiul American de Obstetrică și Ginecologie recomandă acum ca toți obstetricienii să chestioneze femeile în privința potențialelor expuneri la toxine de la prima vizită prenatală. Din nefericire, cei mai mulți nu o fac.

Femeile sunt expuse în mod disproporționat la toxinele din mediu din pricina unei utilizări mai mari de produse cosmetice, de uz casnic, de igienă feminină și de colorare a părului, sau prin manevrarea chitanțelor pe care le atingem când facem cumpărături pentru gospodărie sau dacă lucrăm la casa de marcat.

Într-un studiu recent realizat de EWG, s-a constatat că femeile se expun la 186 de substanțe chimice pe zi prin uzul a cel puțin 12 produse de îngrijire personală. Adolescentele sunt expuse în proporție și mai mare. Studiile arată că fetele și femeile care utilizează în mod curent oja, deodorantul, gelul de păr sau produse de protecție solară și de

bronzare au printre cele mai ridicate niveluri de substanțe chimice în sânge, printre care ftalați și parabeni. Chiar dacă sunt doze mici, efectul lor cumulativ perturbă în cele din urmă echilibrul organismului.

Alte produse la care ne expunem în mod curent sunt șamponul, balsamul, produsele de protecție solară, loțiunile de corp, parfumurile și cremele antirid. Femeile însărcinate care folosesc produse cosmetice au, de asemenea, niveluri de toxicitate sangvină semnificativ crescute. Triclosanul, a cărui utilizare a fost interzisă de curând, a fost timp de 30 de ani un ingredient obișnuit al multor produse de uz casnic folosite în special de către femei: detergenți, săpunuri, produse de igienă corporală, deodorante, loțiuni, creme, pastă de dinți și detergenți de spălat vase, iar în 2004 a fost detectat în probele de urină a circa 75% dintre cele 2 517 de persoane testate de CDC.

De asemenea, absorbim și acumulăm mai multe toxine decât bărbații, deoarece femeile au mai mult țesut gras. Multe toxine se leagă preferențial de grăsimi și sunt stocate în celulele adipoase. Lista toxinelor de mediu care ne afectează sănătatea este extinsă. E deosebit de important să evidențiem o categorie specială când vine vorba de sănătatea hormonală a femeilor: perturbatorii endocrini[1].

[1] Pe etichetele produselor poartă simbolul EdC. (N.tr.)

Substanțele chimice care afectează sistemul endocrin (EdC)

Substanțele chimice care perturbă sistemul endocrin, numite și *perturbatori hormonali*, sunt substanțe care interferează cu funcția endocrină producând efecte adverse asupra dezvoltării, reproducerii, precum și funcțiilor neurologice și imune. EdC comportă un pericol subtil, deoarece sunt ușor absorbite și mimează activitatea hormonilor naturali. Dar sunt particule străine invazive și se găsesc în țesutul uman la concentrații mult mai mari decât hormonii endogeni (produși de propriul organism). Ca urmare, pot suprastimula, bloca sau perturba activitatea hormonală normală, trimițând mesaje confuze sistemului endocrin. Xenoestrogenii (estrogeni „străini“) imită estrogenul natural, iar substanțele TdC interferează cu producția hormonală a glandei tiroide.

Substanțele EdC provoacă inflamație, creștere în greutate, rezistență la insulină și dezvoltarea aberantă a celulelor — cu efecte ca pubertatea precoce la fete și apariția cancerului mamar la femei. Substanțele TdC afectează absorbția iodului, împiedicându-i accesul în celulele tiroidiene acolo unde este necesar pentru formarea hormonului tiroidian, modifică forma și funcția glandei tiroide, blochează producția și transportul hormonilor tiroidieni, inhibă capacitatea de a transforma

CUM ACȚIONEAZĂ SUBSTANȚELE EDC

- Imită total sau parțial activitatea unor hormoni produși în mod natural de corp, printre care estrogenii (numiți xenoestrogeni, „xeno" în limba greacă însemnând „străin"), hormonii androgeni și cei tiroidieni.
- Se atașează de receptorii celulari și blochează legarea hormonilor endogeni, în special a celor tiroidieni, dar și a estrogenilor și hormonilor androgeni. Semnalizarea hormonală naturală înregistrează, astfel, erori, iar corpul nu mai răspunde corect.
- Interferează sau blochează modul în care sunt produși sau controlați hormonii naturali sau receptorii lor, de exemplu, prin alterarea modului în care sunt metabolizați de ficat.

tirozina T4 inactivă în formă T3 activă și previne legarea tirozinei active de receptorii tiroidieni, lucruri care au același efect în cascadă ca hipotiroidismul.

Substanțele chimice care afectează sistemul endocrin pe lângă faptul că interferează cu hormonii sexuali (estrogeni, progesteron și testosteron), perturbă și hormonii metabolici (adică insulina și hormonii tiroidieni) și s-a dovedit că activează răspunsul la stres, crescând nivelul cortizolului. Chiar și o cantitate extrem de mică a acestor molecule de semnalizare poate declanșa o reacție dramatică la nivel celular.

Interesant de reținut, disbioza este un efect adiacent al poluării mediului. Diverse substanțe toxice, printre care o serie de metale grele, au potențialul de a altera flora intestinală și de a modifica anumite funcții ale tractului gastrointestinal, inclusiv digestia, biodisponibilitatea și absorbția, eliminarea, detoxificarea și funcția imunitară.

Mecanismele agenților obezogeni și diabetogeni includ întreruperea sistemelor de control al greutății, promovarea rezistenței la insulină și modificarea ritmurilor circadiene. Mai mult, prin efectele lor asupra microbiomului și, în mod independent, asupra sistemului nervos, s-a constatat că substanțele toxice de mediu modifică răspunsul la stres, accentuând depresia, iritabilitatea și impulsivitatea, diminuând totodată rezistența la stres.

Legătura dintre toxine și hormoni

Având în vedere că proliferarea și acumularea EdC în mediu și intruziunea lui în stilul nostru de viață coincid cu explozia problemelor de sănătate reproductivă feminină în

ultimele decenii, cu o intensitate tot mai mare în ultimii zece ani, **nu mai putem spune pur și simplu că „nu știm" de ce femeile se confruntă cu atâtea dezechilibre hormonale.** Știința e de partea noastră, cu zeci de mii de studii care demonstrează această legătură. Este limpede că trebuie să începem să luăm în calcul reducerea încărcăturii noastre toxice dacă vrem să smulgem rădăcina problemelor hormonale. Iată câteva dintre numeroasele mecanisme prin care perturbatorii endocrini ne afectează echilibrul hormonal:

Probleme menstruale. EdC influențează creșterea nivelului de estrogen circulant, ceea ce face ca între menstre mucoasa uterului să devină mai groasă decât ar fi normal, această căptușeală fiind eliminată în timpul menstruației. O mucoasă mai groasă înseamnă mai multe crampe și un efort mai ridicat al uterului pentru a o elimina, lucru care, în cazul multor femei, înseamnă menstruații mai abundente. Într-un studiu, expunerea la pesticide a femeilor a fost asociată cu o creștere între 60 și 99% a incidenței ciclurilor menstruale prelungite, amenoree ocazională și sângerări între menstre, comparativ cu femeile cu o expunere mai redusă sau inexistentă.

Pubertate prematură. Cei mai importanți factori asociați manifestării pubertății precoce sunt obezitatea și nivelul ridicat de expunere la EdC. Ftalații, bisfenolii A (BPA), anumite pesticide precum diclor-difenil-tricloretan (DDT), bifenili policrorurați (PCB), bifenili polibromurați (PBB) și fumul de țigară sunt doar câteva dintre substanțele EdC care pot declanșa instalarea prematură a pubertății. În probele de sânge și urină ale fetelor cu dezvoltare mamară prematură și pubertate precoce au fost depistate niveluri ridicate de difenil-tricloretan, dicloro-difenil-dicloroetilenă (DDE) și ftalați. Cel puțin șase studii au dovedit conexiuni între PCB, plumb și alți compuși și debutul precoce al pubertății la fete.

Endometrioză. Cinci studii au identificat o conexiune între expunerea la ftalați și endometrioză, raportând concentrații mai mari de ftalați la femeile care suferă de această boală, iar la femeile care au ftalați în urină s-a constatat o dublă probabilitate de a dezvolta endometrioză comparativ cu femeile cu un nivel de contaminare mai scăzut; expunerea la bisfenoli A este, de asemenea, implicată în dezvoltarea țesutului endometrial. S-a demonstrat că endometrioza nu este doar mai frecventă, ci și mai severă la femeile cu un nivel mai mare de contaminare cu DDT, organocloruri, PCB etc. În alte două studii s-a observat o creștere de 2 până la 4 ori a riscului de endometrioză prin contaminarea cu dioxină și bifenili policrorurați, iar în țările cu cele mai mari rate de expunere la dioxină incidența acestei afecțiuni este mult mai mare.

Fertilitate. Un articol publicat în urmă cu câțiva ani preciza că materialul covorașelor de yoga pot

interfera cu fertilitatea. Într-adevăr, unele conțin ftalați și / sau substanțe ignifuge și, asemenea multor produse, nu sunt menționate pe etichete, deoarece companiilor producătoare nu li s-a impus această obligație. Numeroase studii confirmă acum asocierea a zeci de poluanți cu probleme de fertilitate atât la bărbați, cât și la femei. Anumite studii efectuate în S.U.A. au constat că probabilitatea incidenței problemelor de fertilitate este de 3 ori mai mare la femeile expuse toxinelor de mediu. Într-un studiu recent s-a raportat faptul că anumite substanțe chimice ignifuge pot face mai dificilă concepția. Un alt studiu, efectuat de o echipă de cercetare a clinicii de fertilitate a Massachusetts General Hospital, a constatat că pe lângă faptul că majoritatea femeilor sunt contaminate cu substanțe chimice ignifuge, în rândul cuplurilor care urmează tratament de fertilitate partenerii cu niveluri mai ridicate ale acestor substanțe au înregistrat o probabilitate a concepției și nașterii cu 40% mai redusă decât a cuplurilor cu niveluri de expunere mai mici. Substanțele EdC pot afecta calitatea spermei și a ovulelor, prin urmare, a șanselor de concepție ale unui cuplu.



Impactul expunerii la bisfenoli A (BPA) asupra fertilității este atât de mare încât unele state americane, printre care Connecticut și California, au interzis aceste substanțe nu numai în ambalajele cu alimente, ci și în articole precum chitanțele de cumpărături și biletele de îmbarcare ale companiilor aeriene, deoarece statistic, sunt mai frecvent utilizate de femei. Expunerea la BPA a fost, de asemenea, asociată cu infertilitatea, creșterea incidenței avortului spontan, și ca urmare a impactului asupra ADN-ului și funcției mitocondriale (celulare) — cu scăderea calității ovulelor și a sănătății embrionare. În studiile efectuate asupra lichidului ovarian la femeile care urmează tratament FIV s-au descoperit niveluri mari de reziduuri de pesticide, care sunt asociate unui risc ridicat de avort spontan și dificultăți mai mari de a concepe, chiar și în urma unui tratament de fertilitate.

SOPC. Substanțele EdC pot provoca sau contribui la dezvoltarea SOPC prin afectarea sănătății ovariene, creând dezechilibre ale nivelului de estrogen, testosteron și progesteron, precum și prin faptul că favorizează creșterea în greutate și rezistența la insulină. Cel mai mare factor de risc în apariția fibroamelor este expunerea cronică la hormoni estrogeni, iar substanțele EdC pot fi un factor agravant. Incidența SOPC este mai mare la femeile care consumă pește contaminat cu DDE și PCB. Pe baza studiilor efectuate pe animale, se crede că substanțele EdC stimulatoare ale producției de testosteron au o contribuție în dezvoltarea SOPC.

Fibroamele uterine nu sunt considerate ereditare; prin urmare, expunerile la toxinele de mediu ar putea avea un rol în dezvoltarea

lor. Estrogenul „hrănește“ creșterea fibroamelor uterine și probabil în felul acesta substanțele EdC influențează boala. O serie de poluanți organici persistenți (POP) și produșii lor de descompunere au fost detectați în endometrul femeilor aflate la premenopauză care au suferit histerectomii pentru eliminarea fibroamelor. Obezitatea crește, de asemenea, riscul de a dezvolta fibroame uterine, iar substanțele EdC sunt obezogene. În plus, acestea alterează modul în care funcționează ADN-ul; în privința fibroamelor uterine, acest lucru se manifestă prin proliferarea necontrolată a celulelor uterine.

Probleme tiroidiene. O serie de substanțe EdC acționează ca TdC — perturbatori chimici tiroidieni — între care bisfenolii A și ftalații. În 2011, cercetătorii Universității din Michigan au realizat cel mai amplu studiu național efectuat până acum asupra impactului bisfenolilor A și ftalaților asupra funcției tiroidiene. Au descoperit că atunci când suntem expuși la DEHP, un ftalat uzual folosit ca material plastifiant, nivelul de hormoni tiroidieni (tirozina T4 liberă, tirozina T3 totală, tiroglobulina și mai ales tirozina T4 totală) scade, o situație problematică pentru funcția tiroidiană. La persoane cu un grad de expunere de 20% s-a constatat o scădere de până la 10% a nivelului unor hormoni tiroidieni! Substanțele TdC afectează absorbția iodului, împiedicându-i accesul în celulele tiroidiene acolo unde este necesar pentru formarea hormonului tiroidian, modifică forma și funcția glandei tiroide, blochează producția de hormoni tiroidieni, inhibă capacitatea de a transforma tirozina T4 inactivă în formă T3 activă, împiedică circulația hormonului tiroidian în organism și previne legarea hormonului tiroidian activ la receptorii nucleari ai tiroidei, lanț de evenimente care are același efect ca hipotiroidismul.

Grăsimi toxice. Dificultatea de a pierde în greutate sau de a regla nivelul glicemiei atunci când faci totul „în mod corect“ este frustrantă. Substanțele EdC pot fi o cauză ascunsă a acestei probleme. Ca agenți *obezogeni* și *diabetogeni*, declanșează modificări celulare care cresc nivelul țesutului adipos și al cortizolului, rezistența la insulină, glicemia, afectând totodată și mitocondriile (uzinele energetice ale celulelor). Substanțele EdC, inclusiv bisfenolii A, interferează cu producția și secreția insulinei, și contribuie la epidemia sindromului metabolic, diabetului, obezității, bolilor cardiace și bolii Alzheimer. Când CDC a analizat prezența POP în probele de sânge a 2 016 adulți, s-a descoperit că persoanele cu cele mai mari concentrații au prezentat un risc de 5 ori mai mare de a dezvolta simptome metabolice și un risc de 38 de ori mai mare de a dezvolta diabet decât cele cu niveluri mai mici.

Risc crescut de menopauză prematură. Dacă te confrunți cu oricare dintre problemele de mai sus, este

important să știi că acest lucru te expune și riscului menopauzei premature (insuficiență ovariană primară — IOP). Astăzi e recunoscut faptul că expunerea la substanțe EdC poate perturba formarea foliculară ovariană în așa măsură încât poate provoca epuizarea rezervei ovariene și menopauză prematură sau timpurie. Femeile cu vârste peste 30 de ani cu expuneri mai mari la EdC sunt de 6 ori mai predispuse la menopauză prematură decât femeile cu niveluri mai mici de contaminare. Deși instalarea cu câțiva ani mai devreme a menopauzei nu pare o problemă majoră, riscul de boli cardiace crește cu fiecare an de debut prematur, iar insuficiența ovariană primară este asociată osteoporozei, bolilor de inimă și unui risc crescut de demență, pe lângă riscurile utilizării pe termen lung a terapiei de substituție hormonală pentru prevenirea acestor afecțiuni.

Momentul contează

În funcție de perioada de viață în care suntem expuși la substanțe EdC, efectele lor variază. Expunerea în timpul *perioadelor cruciale dezvoltării*, de exemplu, perioada intrauterină, primii ani de viață și pubertate, poate pune bazele sănătății reproductive și hormonale de pe tot parcursul vieții. „Pre-poluarea" poate stabili modelul sănătății copilului mai târziu în viață, dezvoltarea anumitor boli, inclusiv obezitate, diabet, boli de inimă și chiar probleme hormonale și ginecologice la femei — de pildă, endometrioză, probleme de fertilitate — și explică multe dintre efectele intergeneraționale care ne pot afecta la maturitate. E important să înțelegem că aceste afecțiuni pot prinde rădăcini înainte ca noi să ne naștem, ca să nu mai dăm vina pe noi însene. În realitate, am fost expuse unor porcării înainte de a avea un cuvânt de spus asupra corpului nostru — plătind consecințele în prezent. Nu e vina nimănui. Acest lucru, însă, nu e în totalitate adevărat. Doctorii știau. Oamenii de știință știau. Companiile industriale știau. Mămicile noastre, nu. Iar impactul acestor expuneri asupra celulelor și genelor noastre nu este complet reversibil.

Unele substanțe EdC își fac simțite efectele în adolescență sau la maturitate. De exemplu, se știe că unele afectează ovarele provocând probleme reproductive, cum ar fi infertilitatea și insuficiența ovariană primară, iar majoritatea pot crea dezechilibre hormonale. Este important să știi aceste lucruri pentru că, dacă nu le înțelegi impactul, ai putea presupune că ești anormală, când de fapt, anormală e lumea în care ai crescut înainte de a putea avea propriile opțiuni. Și deși în unele afecțiuni se pot face progrese semnificative, din pricina faptului că modificările celulare au început înainte de a te naște, nu se poate asigura o reversibilitate de 100% a efectelor, de exemplu, în endometrioză.

Unde se ascund toxinele

ÎN MÂNCARE

Alimentele conţin mai multe lucruri decât credem noi. „Ingredientele“ ascunse includ o gamă întreagă de aditivi, coloranţi, conservanţi, stabilizatori, erbicide, pesticide, materiale plastice — şi reţine, produse farmaceutice, solvenţi industriali, metale grele şi droguri recreative, ca să numesc doar câţiva dintre miile de substanţe contaminante pe care industria şi agricultura le pompează în corpurile noastre.

În 2016, un grup de cercetători care studiau peştii din regiunea Puget Sound, statul Oregon, au depistat în populaţia de somoni destinaţi consumului peste 80 de substanţe farmaceutice, precum şi reziduuri de produse de îngrijire personală, anticoagulante, fungicide, antibiotice şi antiseptice. Peste 70% dintre antibioticele prescrise în S.U.A. sunt ineficiente şi, pe lângă acest neajuns, jumătate dintre ele ajung în carnea de consum ca urmare a faptului că sunt folosite la grăbirea dezvoltării animalelor de fermă. Contaminarea cu metale grele a alimentelor este, de asemenea, o problemă gravă, în mare parte cauzată de pătrunderea reziduurilor industriale în sol şi în reţelele de apă potabilă.

Printre exemple se numără: cadmiul din baterii, plumbul din vopsele şi benzină, a cărui utilizare deşi a fost interzisă din anii 1970 este omniprezent în sol, bifenilii policrorurați folosiți în scop industrial şi altele. Arsenicul, un element chimic care se găseşte în mod natural în apă, aer şi sol, a fost, de asemenea, procesat industrial devenind un foarte răspândit poluant al solului. Orezul, în special, absoarbe arsenicul din pământ şi îl stochează. El acţionează ca perturbator endocrin şi afectează hormonii sexuali, hormonii de reglare a glicemiei şi greutatea, iar în prezent cea mai mare parte a producţiei de orez este contaminată, la fel şi produsele concentrate, cum ar fi siropul de orez, un ingredient comun al multor batoane „sănătoase“ de ovăz şi alte cereale. Problema a fost identificată pentru prima dată când femeile însărcinate care consumau produse cu sirop de orez au dovedit niveluri ridicate de arsenic în sânge. Problema este serioasă şi foarte răspândită.

ÎN APĂ

Este îngrijorător că aceleaşi tipuri de substanţe chimice care au fost depistate în organismul peştilor, de pildă, la somonii din Puget Sound sau la urşii polari din Antarctica, se află şi în apa potabilă sau în alimente. Percloratul, de exemplu, o componentă a combustibilului pentru rachete, este un perturbator endocrin care interferează cu activitatea glandei tiroide împiedicând absorbţia iodului, de care glanda tiroidă are nevoie pentru a produce hormoni tiroidieni. Percloratul contaminează



apa potabilă a 17 milioane de americani (de remarcat faptul că FDA a constatat, de asemenea, prezența percloratului în 75% din cele 27 de tipuri de alimente prelevate, cu cea mai mare concentrație în produsele lactate). Atrazina a fost depistată în rețelele de apă care deservesc aproape 30 de milioane de cetățeni din 27 de state americane. Orașul Flint, din statul Michigan, este un exemplu extrem de contaminare a apei cu plumb, dar multe alte rețele municipale de apă din numeroase orașe mari conțin reziduuri de plumb, arsenic și alte metale grele care pătrund în casele noastre și ne afectează hormonii.

Metodele de decontaminare nu numai că nu reușesc să îndepărteze majoritatea acestor substanțe din rețelele de alimentare cu apă, dar având în vedere reglementările permisive și campaniile de lobby — vorbim aici de sume de bani enorme — se evită în mod constant, de zeci de ani, ridicarea standardelor de epurare ale instalațiilor de decontaminare. Se știe că aceste toxine de mediu ajung în rețeaua de apă; suntem expuși cu toții, cu excepția cazului în care bem apă de izvor sau o filtrăm.

CE CONȚIN COSMETICELE NU E DELOC FRUMOS

Ai făcut mari schimbări în dietă pentru a elimina perturbatorii alimentari. E bine să susții acest efort renunțând la cosmetice și produsele pentru corp. Frumusețea are resorturi mai profunde decât pielea. Încă din adolescență, majoritatea femeilor folosesc zeci de substanțe chimice dimineața înainte de a pleca la școală sau la serviciu, substanțe ascunse în produsele pentru îngrijirea părului și corpului, produse cosmetice și parfumuri. Absorbim aceste substanțe chimice în fluxul sanguin, unde, asemenea celorlalți perturbatori endocrini despre care am vorbit, își îndeplinesc rolul nociv de a crește nivelul de hormoni estrogeni. Cosmeticele conțin, de asemenea, parabeni, ftalați și metale grele, inclusiv plumb — care se găsește în ruj — cadmiu, și o serie de coloranți artificiali. Cremele anti-îmbătrânire conțin hormoni, în special estrogeni, care cresc producția de colagen și ajută la hidratarea pielii, reducând ridurile. Extractul placentar, care are concentrații ridicate atât de estrogen, cât și de progesteron, este prezent în mod uzual în compoziția șampoanelor, ca agent de accentuare a volumului părului. Toate aceste elemente sporesc cantitatea de estrogen circulant.

Din păcate, cosmeticele actuale sunt o sursă majoră de perturbatori endocrini și, din cauza utilizării acestor produse pe tot parcursul vieții noastre, expunerile se acumulează. Cosmeticele conțin multe substanțe chimice, majoritatea lor nefiind reglementate de FDA. Companiile producătoare de produse cosmetice nu au obligația să se înregistreze la FDA, iar FDA nu

are drepturi de retragere a produselor cosmetice. Producătorii de cosmetice nu sunt obligați nici măcar să raporteze la FDA reclamațiile consumatorilor. În mod șocant, reglementarea produselor cosmetice a rămas neschimbată din 1938, când a fost adoptată Legea privind Medicamentele și Produsele Cosmetice și Alimentare. În ciuda faptului că în 2014 veniturile industriei cosmetice s-au ridicat la cifra de 56,63 miliarde de dolari doar în Statele Unite, produsele de înfrumusețare rămân o sursă de expunere foarte puțin cercetată. Această industrie care câștigă miliarde ne umple și de anxietate, stabilind standarde de frumusețe pe care cei mai mulți dintre noi nu le vom realiza niciodată, dar ne convinge să încercăm folosind produse care conțin ingrediente toxice. Ce putem face?

ȘI PARFUMUL PUTE!

Ai intrat vreodată într-un Uber simțind brusc parfumul artificial de coșmar al odorizantului de mașină? Ai stat vreodată în avion lângă cineva îmbibat în parfum, dorindu-ți să sari cu parașuta (mi s-a întâmplat mie într-un zbor anul trecut!)? Nu ești singura. Cel puțin 34% dintre oameni raportează diverse simptome după expunerea la produse parfumate. Într-un studiu amplu în care au fost analizate 74 de deodorante foarte populare s-a constatat că acestea aveau în compoziție peste 350 de substanțe chimice organice volatile și alergene (COV) și câteva zeci de agenți toxici.

Majoritatea aromelor la care suntem expuși, de la deodorante de cameră la parfumuri și șampoane, loțiuni de piele, detergenți, absorbante menstruale aromate și multe, multe altele, sunt opera unor substanțe absorbite rapid de piele și căile respiratorii și, pe lângă dureri de cap, greață, amețeli, alergii, astm și simptome cardiovasculare, chiar și în doze infinitezimale, acționează ca perturbatori hormonali.

Deși parfumurile conțin și uleiuri naturale, 95% dintre ingrediente sunt în întregime sintetice și derivate petroliere. Chiar și atunci când în compoziția lor sunt și uleiuri naturale, majoritatea produselor comerciale conțin COV, ftalați, benzen, toluen, formaldehidă, stiren și multe alte substanțe EdC, recunoscute ca fiind cancerigene, neurotoxice și dăunătoare lanțului ADN din pricina cocktailului chimic care fixează sau dispersează aroma. O analiză independentă efectuată de Consiliul de Apărare a Resurselor Naturale pe 14 dintre cele mai populare produse odorizante pe a căror etichetă nu erau menționați ftalații, s-a descoperit prezența acestora în 86% din produse, inclusiv cele promovate ca „100% naturale" sau „fără aditivi de miros". Întrucât legile nu impun menționarea pe etichete a niciunuia dintre aceste ingrediente, și nici a aditivilor de miros, majoritatea companiilor producătoare nu o fac. Deci, practic, nu știi ce ai cumpărat.

Mai mult, există un fenomen numit *oboseală olfactivă* prin care expunerea la o aromă în mod regulat provoacă „insensibilitate la miros" — adică nu îl mai sesizezi și nu îți mai dai seama când ești expus acestuia. Deci, când tu deschizi toate ferestrele ca să poți respira în acel Uber (mi s-a întâmplat, știu cum e!), șoferul deși îmbâcsit de aromă, nu o mai sesizează deloc; sau când cumperi un produs de igienă sau o loțiune de corp și le miroși, faptul că sunt puternic parfumate pot crea insensibilitate olfactivă.

PREA MULTE PROBLEME CU PRODUSELE DE IGIENĂ FEMININĂ

Femeile din SUA cheltuiesc anual, în total, peste 2 miliarde de dolari pe produse de igienă feminină, o femeie obișnuită folosind în medie peste 10 000 de tampoane pe parcursul vieții. În ciuda faptului că sunt atât de folosite și produc profituri uriașe, cercetările cu privire la riscurile pe care le comportă aceste produse asupra sănătății femeii sunt limitate.

Dacă te uiți la lista substanțelor menționate pe cutia de tampoane, vei descoperi că este foarte scurtă. Nu menționează tot ce conțin produsele de igienă feminină și ce substanțe îți pot face rău. O serie de substanțe chimice în diferite combinații se ascund în aceste produse și, deoarece tampoanele externe și interne sunt reglementate de FDA ca dispozitive medicale, companiile nu sunt obligate să le divulge consumatoarelor. Deși FDA recomandă ca tampoanele să nu conțină dioxine și reziduuri pesticide sau erbicide și solicită companiilor să ofere asigurări în acest sens, majoritatea substanțelor chimice din produsele de îngrijire feminină nu intră sub incidența reglementărilor agențiilor federale — deci nici FDA, nici APE nu au autoritatea să solicite informații legate de siguranța lor. Recomandarea nu este o obligație, iar rezultatele testelor arată că în tampoane se găsesc atât dioxine, cât și reziduuri pesticide. Gândește-te la contactul acestor toxine cu o mucoasă vaginală extrem de absorbantă.

Șervețelele și sprayurile feminine — care, așa cum am discutat în Capitolul 3 („Al șaselea simț vital"), nu sunt necesare și pot fi chiar dăunătoare — sunt reglementate de FDA ca produse cosmetice și, prin urmare, deși ar trebui să nu conțină substanțe dăunătoare, nu există un proces de aprobare prealabilă lansării lor pe piață. O problemă-cheie legată de toate aceste ingrediente este că sunt utilizate în interiorul sau în apropierea unora dintre cele mai absorbante țesuturi din corpul unei femei. Mucoasa care acoperă vaginul permite cu ușurință transferul substanțelor chimice în sistemul circulator. Acest țesut este, de asemenea, deosebit de sensibil și vulnerabil la efectele unor ingrediente posibil sau dovedit toxice, iar utilizarea lor poate afecta echilibrul delicat al pH-ului vaginal, provocând iritații și leziuni ale acestui țesut care e cea

mai importantă barieră de apărare a vaginului împotriva infecției. Prin urmare, ingredientele toxice pe care le conțin produsele de igienă feminină pot crește riscul de endometrioză, infecții vaginale, reacții alergice, iritații și erupții.

De asemenea, multe femei consideră că au menstruații mult mai dureroase și mai abundente când folosesc absorbante și tampoane interne convenționale. Aceste substanțe chimice, și alte câteva, se găsesc și în gelurile de duș, șervețelele pentru igienă feminină și lubrifianții vaginali — produse care, asemenea alimentelor și medicamentelor, nu sunt reglementate, deci au practic undă verde pentru orice ingrediente — lucru care crește riscul de pubertate prematură, endometrioză și cancer, ca să numesc doar câteva dintre probleme.

Produsele chimice din șervețele, geluri de duș, sprayuri și alte produse similare pot chiar spori pruritul, un simptom comun pe care femeile vor, în fapt, să-l combată folosindu-le, deoarece provoacă iritații locale și reacții alergice. În plus, șervețelele de igienă feminină conțin un tip de formaldehidă care a fost asociată cu cancerul, substanță care în anul 2013 a fost numită „alergenul anului" de către Societatea Americană pentru Dermatită de Contact. Parabenii, folosiți ca agenți conservanți în produsele de îngrijire pentru femei, s-au dovedit a avea proprietăți estrogene și au fost chiar detectați în tumorile maligne mamare. Nivelurile crescute de parabeni depistate în urina femeilor au fost, de asemenea, asociate îmbătrânirii ovariene, un factor al reducerii fertilității. Organizațiile care militează pentru produse sanitare mai sănătoase și reglementări mai bune sunt, de asemenea, preocupate și de reziduurile pesticide din bumbacul neorganic al absorbantelor sau tampoanelor interne, precum și de substanțele chimice adezive conținute de tampoane sau alți aditivi folosiți pentru a îmbunătăți absorbția.

ÎN CASĂ

De la săpunul de rufe și șervețele de uz casnic, produse de curățat podele și căzi, la saltele, canapele și covoare, parfumuri, solvenți și balsamuri, materiale ignifuge și multe altele, casele noastre și produsele de igienă nu sunt deloc prietenoase cu hormonii noștri. Companiile de produse de uz casnic ne spun că pentru a menține prospețimea și igiena caselor, avem nevoie de o multitudine de produse de curățare și de împrospătare a aerului.

Organizația *Women's Voices for the Earth* (WVE), un grup independent care militează pentru protecția mediului, a comandat testarea într-un laborator independent a 20 de produse populare de uz casnic pentru depistarea unor substanțe toxice — în special a celor *ascunse*, care nu sunt menționate pe etichete — fabricate de cinci companii de top: Clorox, Procter & Gamble,

PRINCIPALII FACTORI PERTURBATORI AI SISTEMULUI ENDOCRIN

Factori perturbatori	Scopul utilizării	În ce se ascund	Impact
Ftalați	Plastifianți, deodorante de cameră	Majoritatea produselor pentru îngrijire corporală: șampoane, ojă, săpunuri, parfumuri, deodorante de cameră, ambalaje alimentare, perdele de duș, linoleum, detergenți în recipiente din plastic, produse de uz casnic și chiar unele mărci de covorașe de yoga, pentru a numi doar câteva.	În studiile pe animale s-a constatat că afectează producția de testosteron; provoacă apariția IOP, probleme de fertilitate, SOPC, endometrioză, creștere în greutate, rezistență la insulină și diabet.
Pesticide / erbicide (prea multe pentru a fi cuprinse aici; voi menționa doar două dintre cele mai utilizate- glifosatul, un erbicid comercializat pentru prima dată în anii 1970 sub denumirea comercială „Roundup", și atrazina)	„Distrugătorul buruienilor"	Glifosat: utilizat pe scară largă în agricultură și grădinărit — o componentă majoră în producerea alimentelor modificate genetic. Atrazina: Utilizată pe scară largă în agricultură — în majoritatea fermelor cultivatoare de porumb din S.U.A., precum și a altor culturi; pe terenuri de golf și peluze rezidențiale. În Europa utilizarea atrazinei este interzisă din 2002, dar în S.U.A., din 2014 ocupă locul al doilea în lista celor mai utilizate erbicide.	Generic: asociate cu scăderea nivelului de progesteron și o fază luteală mai scurtă, fertilitate redusă, menopauză prematură (Insuficiență ovariană primară — IOP). Glifosat: activitate estrogenică, interferează cu producția de hormoni, afectează glanda tiroidă. Atrazină: boli ovariene, dereglarea ciclului), SOPC, endometrioză, fibroame uterine, interferență în dezvoltarea fătului, pierderea sarcinii, cancer de sân, durată redusă de lactație, și pubertate întârziată.
Bisfenoli	O componentă a maselor plastice din policarbonat, a cutiilor de conserve și a ambalajelor alimentare	Se folosesc la ambalarea cutiilor metalice pentru alimente și băuturi, în producția de biberoane din plastic, suzete, jucării pentru copii, etanșanți dentari, computere, CD-uri și DVD-uri, telefoane mobile, sticle de apă din plastic dur, vopsele, adezivi, emailuri, lacuri. De asemenea, în producția de bunuri de consum din plastic, sticle, echipamente sportive, țevi, cutii pentru	Perturbări ale nivelului de hormoni tiroidieni, de estrogen, modificări ale funcției reproductive atât la bărbați, cât și la femei, perturbă imunitatea (boli autoimune, infertilitate și endometrioză), creștere în greutate, rezistență la insulină (asociată cu SOPC) și diabet.

Bisfenoli (continuare)		alimente, hârtie termică, recipiente reutilizabile sau utilizabile la aparatura cu microunde.	
Ignifuge bromurate, eter difenilic polibromat	Materiale de ignifugare	Mobilier, saltele, lenjerie de pat, draperii, covoare, calculatoare și televizoare; pijamale pentru copii, huse pentru scaune auto și cărucioare de copii. Sunt folosiți la numeroase tipuri de mobilier, haine de dormit și electronice pentru a fi întrunite standardele oficiale de inflamabilitate.	Perturbarea hormonilor, impact major asupra tiroidei datorită conținutului de brom, blochează efectul tiroxinei totale (T4) asupra dezvoltării și funcției creierului.
Compuși perfluorați	O alternativă ignifugă, dar care poate fi foarte dăunătoare	Spume poliuretanice utilizate în multe produse de larg consum, inclusiv covoare de yoga, mobilierul tapițat și produse pentru copii, ojă.	Nivelurile ridicate ale acestor compuși au fost asociate cu probleme de fertilitate, avort spontan, scăderea ratei de succes a FIV.
Compuși perfluorați și substanțe chimice din teflon	Produse chimice rezistente la pete, antiaderente, rezistente la grăsimi și impermeabile	Veselă, îmbrăcăminte impermeabilă (de ex. Polartec, Gore-Tex), tapițerii și covoare (de ex., materiale Scotchgard, Stainmaster), ambalaje alimentare (de ex., recipiente de tip fast-food, pungi de pop-corn). Apa potabilă este una dintre cele mai frecvente surse de expunere la substanțe chimice perfluorate.	Boală tiroidiană, imunitate slăbită, deficiențe de dezvoltare, cancer.
Organofosfați, Organocloruri	Pesticide	Alimente, computere (ne contaminăm când le atingem), frigidere, materiale ignifuge.	Reduc volumul ovarian, creșterea foliculară și viabilitatea ovulelor, reduc fertilitatea și funcția tiroidiană, perturbă sistemul imunitar și microbiomul, cresc riscul bolilor autoimune, determină creșterea în greutate, rezistență la insulină și diabet.
„Metaloestrogeni": aluminiu, antimoniu, arsenit, bariu, cadmiu, crom, cobalt, cupru, plumb, mercur, nichel, seleniți, staniu și vanadiu		Cosmetice, deodorante și antiperspirante, fumul de țigară, poluarea aerului interior, produse derivate din orez, inclusiv sirop de orez și batoane de cereale.	Interferează cu funcția de reproducere și poducția de estrogen, reduc fertilitatea, afectează funcția glandei tiroide, provoacă apariția cancerului de sân.

Reckitt Benckiser, SC Johnson and Son și Sunshine Makers (Simple Green). Au descoperit că aceste 20 de produse pe care le folosim în mod curent pentru a ne menține casele și hainele curate, unele dintre ele fiind produse cu utilizări universale, detergenți de rufe, șervețele de uz casnic, odorizante de aer, sprayuri dezinfectante sau utilizate pentru lustruirea mobilierului, conțin toxine care afectează funcția reproductivă.

Aerul și praful din interiorul casei te pot expune la un flux constant de toxine care perturbă activitatea hormonală. Aerul interior este acum considerat mai poluat decât aerul exterior din pricina multitudinii de toxine pe care le conțin materialele de construcție, mobilierul, dispozitivele electronice și sutele de substanțe chimice din produsele de uz casnic, combustibil, insecticide, produse de îngrijire corporală, parfumuri și cosmetice, toate utilizate în casă, ca să nu mai vorbim de tot ce transportăm în interiorul căminului pe talpa pantofilor. Bebelușii, de exemplu, care se târăsc pe podea, au o expunere majoră la praf toxic și contaminare de mediu.

Unele dintre cele mai șocante tipuri de substanțe chimice de mediu, aproape omniprezente în acest moment, sunt substanțele chimice ignifuge pe care le conțin piesele de mobilier, tastaturile computerelor, saltelele și o mulțime de accesorii pentru bebeluși, de la perne până la scaune auto. Logic, nu? Nu vrem ca acele lucruri să ia foc, dar mai șocant este că substanțele chimice ignifuge nu sunt fixate; adică la atingere se pot lipi de mâini. Se volatilizează în mediul în care trăim. De fiecare dată când folosim tastatura, ne expunem acestor substanțe.

Decenii la rând, americanii au fost expuși substanțelor ignifuge din saltele, mobilierul tapițat, pernele din spumă, scaunele auto pentru copii, izolațiile termice și din dispozitivele electronice. Potrivit jurnalistului Nicholas Kristof, câștigător al Premiului Pulitzer, „cu o generație în urmă, companiile de tutun au fost obligate de împrejurări să producă țigări mai puțin inflamabile, din pricina numeroaselor incendii provocate din cauza țigărilor. Companiile de tutun au declanșat, în schimb, o campanie mascată pentru producerea mobilierului ignifug, nu pentru țigări mai sigure, ca soluție ideală pentru reducerea incendiilor domestice".

Materialele ignifuge sunt similare bifenililor policrorurați. Migrează de pe produse în aerul și praful din casă. Le poți inhala, ingera și absorbi prin piele. Aceste substanțe chimice provoacă diverse probleme de sănătate, de la deficit de atenție și insuficientă dezvoltare cognitivă la copii, până la pubertate precoce și diabet, endometrioză și probleme tiroidiene, sau activarea glandelor suprarenale într-o măsură suficient de mare încât să provoace boli cardiovasculare. Penta, o substanță chimică folosită în trecut la

fabricarea canapelelor și a altor piese de mobilier, a fost depistată în probe de sânge la copii și în laptele matern, în întreaga lume. Uniunea Europeană a interzis utilizarea ei după ce oamenii de știință au asociat-o unor probleme neurologice și de dezvoltare la copii, astfel că producătorii au fost nevoiți să o retragă din uz.

În Statele Unite au fost create alternative chimice aparent mai sigure, dar se pare că „Firemaster 550“ și altele similare sunt la fel de periculoase. Solvenții din vopsele, materialele ignifuge care se ascund în mobilier — în special, canapele, saltele, covoare și perdelele de duș care eliberează în aer particule toxice — ne oferă doze constante și permanente de EdC, care se acumulează — casele sunt mult mai etanșeizate decât în trecut prin urmare nivelul nostru de expunere este mai mare ca oricând.

METALELE GRELE PERTURBĂ, DE ASEMENEA, SISTEMUL ENDOCRIN

Publicațiile medicale din anii 1990 vorbeau despre efectele metalelor grele asupra sănătății. Se pare că au un impact special asupra funcției de reproducere a femeilor. Au o afinitate pentru hipofiză și, odată depozitate în această glandă — care este centrul de control al mesajelor transmise către glandele suprarenale, tiroidă și ovare — comunicarea cu aceste organe este întreruptă, ducând la probleme de fertilitate, afecțiuni ginecologice și tiroidiene și alte efecte în cascadă asupra colesterolului, greutății, inimii și creierului. Metalele grele au și activitate estrogenică, așa că acționează hormonal la multe niveluri.

Problemele de mai sus sunt doar exemple reprezentative. Metalele grele se află în multe surse conexe și nu este obligatorie menționarea lor în lista substanțelor pe care le conțin produsele de îngrijire personală, alimentele, articolele de uz casnic, produsele pentru bebeluși sau mobilierul.

Să discutăm puțin despre „pilula contraceptivă"

Pilula a început să fie utilizată din 1960, cu o eficacitate de 93% pentru majoritatea formelor (doar cu estrogen, doar cu progestin sau cu o combinație de estrogen și progestin) atunci când este utilizată corect. Fără îndoială, e o descoperire revoluționară pentru femei, câștigată cu greu. Pentru prima dată în istorie, am avut control asupra reproducerii, ceea ce ne-a ajutat să ne protejăm de nașteri periculoase, să avem mai multă autonomie în relații și ne-a oferit capacitatea de a lucra fără să mai fim limitate de o sarcină nedorită sau pentru care nu suntem pregătite. Nu te gândi la dezbaterea concediului de maternitate — pe atunci, nu existau dezbateri. Căsătorită sau nu, trebuia să renunți la slujbă când rămâneai însărcinată

sau să-ți ascunzi sarcina până când nu mai era posibil.

Deci, ca feministă până în măduva oaselor (sau „din pântece" ca să fiu mai exactă — mama mea a fost prima femeie din facultatea ei care a purtat pantaloni strâmți în campus!) nu mi-e ușor să critic pilonul de sprijin al capacității femeilor de a decide când rămân însărcinate — mai ales într-o perioadă în care drepturile noastre referitoare la reproducere sunt amenințate.

Stigmatul sarcinii există încă și, deși nu ar trebui, la interviuri profesionale femeilor li se mai pune încă întrebarea: „Plănuiți să aveți copii în viitorul apropiat?" Mai mult, a putea controla momentul nașterii este considerat un semn de responsabilitate, dar femeile suportă întreaga povară a riscului contraceptiv. De fapt, multe dintre pacientele mele adolescente folosesc deja pilula la recomandarea părinților sau medicului, fie pentru a preveni sarcina, fie pentru a-și regla ciclul (lucru care e o iluzie; în fapt, pilula blochează ovulația, perturbând normalitatea ciclului).

O PASTILĂ AMARĂ

Există anumite lucruri pe care trebuie să le știm despre pilulă (și despre toate contraceptivele hormonale, CH pe scurt) și siguranța noastră. O întrebare importantă pe care trebuie să o pun este: dacă încercăm să evităm toxinele din alimente, apă, produse cosmetice și de uz casnic, de ce am vrea le luăm în mod intenționat în fiecare zi ca medicamente, având alte opțiuni? Ar trebui să ne întrebăm măcar cât de puternică este pilula, în condițiile în care 4 din 5 femei active sexual au folosit-o la un moment dat și multe femei o folosesc minimum 10 ani.

Nu trebuie să privim prea departe ca să vedem riscurile. Pilula (și acest lucru este valabil pentru majoritatea CH, inclusiv inelul contraceptiv și plasturele) poate îmbolnăvi grav femeile. Chiar și în prospectul unei pilule foarte populare care conține estrogen și progestin, se menționează că există riscul:

- Formării unor cheaguri de sânge.
- Infarctului și accidentelor vasculare cerebrale, în special la fumătoare sau la femeile care suferă de migrene (în special migrene cu aură[1]).
- Unor afecțiuni ale vezicii biliare.
- De cancer de sân, col uterin și de ficat.
- Metabolizării lipidelor și inflamației pancreasului la pacientele cu disfuncții ereditare ale metabolismului lipidic; au fost raportate creșteri semnificative ale trigliceridelor în timpul terapiei cu estrogeni. Acest lucru poate provoca pancreatită în unele cazuri.

Deși ni se spune de zeci de ani că pilula imită ciclul natural, acest lucru nu este adevărat. Pilula anulează

[1] Cunoscută și sub numele de „migrenă silențioasă", fără durere de cap.

ciclul natural prin faptul că interferează cu axa hipotalamo-pituitară-ovariană (HPO), perturbând canalele de comunicare hormonală ale corpului și înlocuind aceste semnale cu hormoni sintetici. Cu excepția pastilelor și dispozitivelor intrauterine care conțin sau eliberează doar progestin, toate celelalte blochează ovulația — și acum știi cât de nociv este acest lucru pentru sănătatea ta hormonală. Dar nici pastilele cu progestin nu sunt o soluție. Dacă pilula și alte contraceptive hormonale pot diminua nivelul testosteronului atunci când acesta este ridicat, fiind un tratament eficient al acneei pentru multe femei, formele contraceptive care conțin doar progestin cresc nivelul hormonilor androgeni provocând acnee și creșterea părului în locuri nedorite (hirsutism) — mustață, păr pe bărbie, abdomen sau sâni. Nu e deloc amuzant. Și lucrurile nu se opresc aici.

Pilula contraceptivă crește riscul de depresie. În forma combinată (estrogen + progestin), pilula crește riscul de depresie cu până la 80%, în vreme ce pilula cu progestin dublează acest risc. Un amplu studiu european realizat la Universitatea din Copenhaga, cel mai amplu studiu de acest gen care s-a efectuat până în prezent, a găsit o corelație puternică între utilizarea pilulei și depresie severă. Cercetătorii au monitorizat timp de 13 ani peste un milion de femei cu vârste cuprinse între 15 și 34 de ani și au descoperit că aproximativ 23% dintre ele — inclusiv femei care nu suferiseră de depresie, schimbări de dispoziție sau probleme de sănătate mintală niciodată înainte de utilizarea pilulei — aveau nevoie de un medicament antidepresiv. Nu e primul studiu care a asociat PCO (pastile contraceptive orale) cu depresia, dar a fost cel mai amplu. Adolescentele sunt deosebit de vulnerabile. Deși pilula combinată a avut cele mai severe consecințe, o incidență destul de mare a depresiei și tratamentelor antidepresive s-a înregistrat și în rândul femeilor care iau pilule care conțin doar progestin, plasture transdermic sau inel vaginal.

Pilula poate provoca sindrom metabolic, creștere în greutate (1,5 până la 4,5 kilograme), rezistență la insulină, creșterea nivelului glicemiei și colesterolului, iar un studiu realizat în anul 2018 a indicat un risc cu 35% mai mare de a dezvolta diabet pe parcursul vieții dacă este utilizată mai mult de 6 luni, în orice moment al vieții.

Pilula poate anihila dorința sexuală. Deși metodele contraceptive ne scapă de teama unei sarcini nedorite, iar pentru femeile care suferă de sindrom premenstrual, crampe severe, endometrioză, fibroame sau sângerări menstruale abundente, ameliorarea indusă de pilulă poate spori dorința sexuală și plăcerea, totuși, pentru 5% dintre utilizatoare creează dezavantaje. Cinci la sută sună puțin? Dacă faci socoteala, din 10 milioane de femei care utilizează pastila, asta înseamnă aproximativ

500 de mii care se confruntă cu un libido redus. Într-un studiu efectuat de o echipă de cercetători germani au fost chestionate 2 612 de studente la medicină. Dintre utilizatoarele de pilule contraceptive, mai mult de o treime au raportat că le afectează apetitul sexual.

Un număr tot mai mare de studii științifice constată reducerea libidoului și afectarea funcției sexuale și, drept consecință, scăderea frecvenței raporturilor și a satisfacției sexuale. Se știe de zeci de ani că metodele contraceptive pot inhiba apetitul sexual la femei, ca rezultat al unei serii de reacții hormonale, printre care creșterea nivelului SHBG și a producției de progestin care reduc nivelul testosteronului. Una din cinci femei care folosesc pilula contraceptivă raportează efecte secundare sexuale negative și, ca urmare, aproximativ jumătate dintre ele întrerup utilizarea. Mai mult, un studiu din 2006 publicat în *Journal of Sexual Medicine* a arătat că, pe lângă faptul că pilula diminuează dorința sexuală, acest simptom poate persista și după întreruperea utilizării, și că, la femeile care o folosesc, riscul de *suprimare permanentă a apetitului sexual* este mai ridicat decât la femeile care nu au utilizat-o niciodată.

Pilula poate provoca durere și uscăciune vaginală. Pe lângă efectul hormonal de reducere a libidoului, pastila poate determina uscăciune vaginală și durere — senzație deloc plăcută care, cu siguranță, nu te ademenește să faci sex. Inhibă lubrifierea vaginală naturală (amintește-ți, ovulația face ca lucrurile să rămână umede pe-acolo, iar pilula blochează ovulația), subțiază mucoasa vaginală și labiile, lucruri care au drept consecință senzația de durere la contact sexual, iar utilizarea ei mai mult de 1–2 ani crește riscul de durere vulvară și alte situații genitale incomode, inclusiv durere în timpul actului sexual.

Pilula poate reduce nivelul total al hormonilor tiroidieni. Ar fi o neglijență din partea mea să nu menționez un potențial efect secundar mai puțin frecvent, dar îngrijorător, al pilulei contraceptive asupra tiroidei. Componenta estrogenică a pilulei, ca orice tip de estrogen cu administrare orală, mărește concentrațiile serice ale globulinei de legare a tiroxinei (TBG), ale globulinei de legare a cortizolului (CBG) și globulinei de transport al hormonului sexual (GTHS). Ca urmare, concentrațiile serice ale tiroxinei totale (T4), triiodotironinei (T3), cortizolului, estradiolului și testosteronului cresc. Deși nivelurile formelor active T4 și T3 nu se modifică semnificativ, efectul pilulei asupra hormonilor tiroidieni trebuie luat în considerare la evaluarea testelor tiroidiene.

Pilula poate micșora ovarele și inhiba fertilitatea. Știu că pare o nebunie, dar este exact ceea ce au descoperit cercetătorii danezi când au analizat volumul ovarian al femeilor care utilizează contraceptive orale comparativ cu al celor care nu le folosesc. Acest studiu, care a inclus

833 de femei cu vârste cuprinse între 19 și 46 de ani, a indicat faptul că femeile care iau pilule contraceptive au un volum ovarian cu 29 până la 52% mai mic decât al femeilor care nu folosesc pilule, cea mai semnificativă reducere fiind înregistrată la femeile cu vârste cuprinse între 19 și 30 de ani. Cercetătorii au mai descoperit că utilizatoarele pilulei contraceptive aveau nivelul AMH cu 19% mai redus decât cele care nu o utilizau. AMH se referă la hormonul anti-müllerian, despre care vom vorbi în capitolul următor. Cu cât numărul de ovule din ovare este mai ridicat, cu atât nivelul AMH în fluxul sangvin este mai mare. Prin urmare, un nivel AMH scăzut este considerat semn al unei rezerve ovariene reduse, adică mai puțini foliculi, un risc de subfertilitate sau de instalare prematură a menopauzei. Într-un alt studiu, volumul ovarian al utilizatoarelor de contraceptive hormonale a fost cu aproape 50% mai mic decât cel al femeilor care nu le folosesc. Într-un alt studiu s-a constatat că volumul ovarian al utilizatoarelor care renunțaseră la contraceptive hormonale de cel puțin un an era cu 58% mai mic decât al celor care nu folosiseră astfel de metode.

Potrivit acestui studiu, la tinerele care utilizează pilula, nivelurile hormonale și capacitatea de a produce ovule mature și sănătoase sunt mai apropiate de cele specifice femeilor în vârstă decât de ale tinerelor care nu folosesc pilule anticoncepționale. Alte studii suplimentare, inclusiv unul la care au participat peste 700 de femei, arată că întreruperea utilizării pilulei ar trebui să permită revenirea ovarelor la dimensiunea normală în aproximativ trei luni și normalizarea nivelului de AMH, și că femeile care intenționează să rămână însărcinate la scurt timp după întreruperea metodei anticoncepționale, ar putea avea de așteptat uneori un an sau chiar mai mult.

Prin urmare, nu este surprinzător că pilula a fost asociată cu întârzieri ale concepției de până la 18 luni. Așadar, dacă intenționezi să rămâi însărcinată, dar utilizezi în prezent pilule anticoncepționale hormonale, ar fi bine să-ți planifici în avans deciziile și să iei în calcul aceste întârzieri dacă sarcina se lasă așteptată; nu înseamnă că ești sterilă sau că trebuie să te grăbești să începi un tratament de fertilizare, mai ales că analizele preliminare privind durata ciclului, ovulația și hormonii ar putea indica anomalii similare unor probleme de fertilitate, când de fapt sunt doar dereglări post-pilulă. Aceste întârzieri pot apărea și în cazul altor contraceptive hormonale; de exemplu, după utilizarea Depo-Provera[1] ciclul ar putea reveni la normal în 18 luni și, deși dispozitivele intrauterine sunt apreciate pentru că permit o redresare rapidă a fertilității, cele care conțin progestin pot provoca întârzieri de fertilitate. Cu toate acestea, indiferent de

1 Acetat de medroxiprogesteron, sub formă injectabilă.

metoda aleasă, majoritatea femeilor care decid să rămână însărcinate vor avea întârzieri de concepție de până la 12 luni după întreruperea utilizării anticoncepționalelor.

Pilula te privează de substanțe nutritive. Deși nu sunt simptome în sine, carențele nutriționale pot provoca o serie de probleme, inclusiv dezechilibre hormonale. De asemenea, ele reprezintă o problemă pentru femeile care renunță la pilulă și încearcă să rămână însărcinate imediat, deoarece un nivel scăzut de nutrimente este asociat cu probleme de fertilitate și, în plus, carențele mamei pot afecta dezvoltarea fătului. Pilula a fost asociată cu pierderea multor substanțe nutritive, inclusiv vitaminele din gama B și magneziu. Un studiu recent a constatat, de asemenea, că nivelul vitaminei D scade la scurt timp după întreruperea utilizării pilulei. Mai exact, e cu 20% mai mic la femeile care au renunțat de curând la pilulă comparativ cu cele care au renunțat de mai mult timp.

Pilula provoacă stres oxidativ și crește inflamația. De asemenea, s-a constatat că pilula provoacă stres oxidativ, despre care se știe că generează leziuni celulare majore și că este un factor de risc major în apariția bolilor cardiovasculare, cancerului și demenței, dar și a endometriozei, problemelor de fertilitate, disfuncției ovariene și multor altora, despre care vom vorbi pe larg în capitolul următor. Într-un studiu la care au participat sportive care utilizau pilula combinată (estrogen + progesteron), 92,9% dintre ele au prezentat niveluri ridicate ale markerilor stresului oxidativ, spre deosebire de cele care nu o foloseau, care au prezentat astfel de valori numai în proporție de 23,5%.

Iată și un aspect uluitor: pilula anulează anumite efecte benefice ale substanțelor nutritive și fitochimice implicate în combaterea efectelor stresului oxidativ (și pe care le vom analiza mai extins în capitolul următor). Acest lucru este important, deoarece utilizarea pilulei poate să saboteze parțial beneficiile unei diete sănătoase (și a suplimentelor), crescând totodată riscul de boli cardiovasculare și reducând eficacitatea activității fizice.

Pilula poate spori riscul bolilor autoimune. Bolile autoimune se numără printre primele zece cauze principale de deces în rândul femeilor din S.U.A. Există dovezi solide că utilizarea anticoncepționalelor hormonale este asociată unui risc crescut de apariție a multor boli autoimune grave, cum ar fi boala Crohn (care provoacă inflamația intestinelor), lupus (care provoacă inflamația mai multor organe) sau cistita interstițială (care provoacă inflamația vezicii).

Pilula poate bloca detoxificarea. Ca și când nu ar fi fost suficiente toate aceste efecte negative, în timpul procesului de detoxificare pilulele cu estrogen se pot descompune în intermediari reactivi puternici și periculoși. Nicio problemă dacă activitățile din Faza a II-a a detoxificării

merg strună, nu? Dar, după cum știi, lucrurile nu merg totdeauna ca pe roate și ceea ce e mai îngrijorător e că pilula nu interferează doar cu absorbția nutrimentelor necesare pentru detoxificare.

Dacă utilizezi pilula, nu uita că poate avea o gamă largă de efecte asupra sănătății, indiferent dacă medicul, mama, sora sau prietenii îți spun că nu. Și reține, pilula sau orice alt control contraceptiv hormonal nu îți reglează ciclul, ci îl suprimă!

CE FAC DACĂ AM NEVOIE DE PILULĂ DIN MOTIVE MEDICALE, CUM AR FI SOPC, MENSTRUAȚII ABUNDENTE SAU DUREROASE?

Majoritatea femeilor care utilizează pilula nu o fac din considerente anticoncepționale. Cel puțin jumătate dintre femei o folosesc pentru suprimarea unor simptome hormonale, adică menstruații dureroase, acnee, migrene, SOPC, amenoree hipotalamică, cicluri neregulate și endometrioză. Pentru cele mai multe, pilula reprezintă o măsură temporară. Deși contraceptivele cu administrare orală pot fi temporar eficiente în tratarea acneei la multe femei, precum și în înlăturarea simptomelor asociate cu sindromul ovarelor polichistice și endometrioză, ele nu tratează cauzele subiacente ale acestor afecțiuni — de exemplu, insuficiențele nutriționale sau declanșatoarele alimentare, expunerea masivă la toxine de mediu, dezechilibrele intestinale precum disbioza sau o funcție prea lentă de detoxificare. Deși înțeleg cât de extenuante pot fi durerile, menstrele abundente sau crampele menstruale severe, pilula nu rezolvă cauza, ci efectul. Pe termen lung, pilula poate agrava acneea și am întâlnit multe cazuri de femei care au dezvoltat efecte secundare severe după ce au renunțat la PCO. În anumite afecțiuni, cum ar fi sindromul ovarelor polichistice cu rezistență la insulină, aceasta din urmă s-ar putea agrava.

Dacă simptomele tale sunt prea severe încât ai putea utiliza pilula sub supravegherea unui medic, care te poate ajuta să combini o abordare naturală cu una hormonală, dar reține că pilula nu este o soluție optimă pe termen lung. Dacă începi să tratezi cauzele principale ale simptomelor, vei vedea că totul este interconectat în corp și că poți scăpa de menstruații dureroase sau alte probleme. Dacă este imperios necesar să utilizezi pilula, folosește și suplimente cu multivitamine pentru a-ți completa nutrimentele de care te privează; s-a demonstrat că suplimentele cu vitamina B6 ameliorează depresia cauzată de pilulele contraceptive.

Renunțarea la pilula contraceptivă și la ce să te aștepți

Întreruperea utilizării pilulei este, pe de o parte, simplă: pur și simplu încetezi să o mai iei indiferent în ce etapă

a ciclului te afli — nu creează dependență. Statistic, 80% dintre femeile care au luat pilula din motive contraceptive revin la un ciclu normal în termen de 3 luni de la întreruperea utilizării, mai ales dacă aveau un ciclu regulat înainte. Unele, însă, se confruntă cu anumite dificultăți când renunță la pilulă — o revenire mai lentă a ciclului normal și, implicit, a fertilității, uneori după 12–18 luni.

În 2008 am folosit pentru prima oară termenul „sindrom post-CO (contraceptiv oral)" în manualul meu, *Botanical Medicine for Women's Health*[1], definit ca posibilă cauză a menstruației neregulate și a altor simptome hormonale suferite de femeile care renunță la contraceptive. Pentru a fi limpede, post-OC sau „sindromul post-pilulă" nu este o afecțiune în sine, și există controverse încă legate de măsura în care femeile prezintă simptome. Totuși, multe suferă de acnee, menstruații abundente, amenoree, crampe și multe altele. Aceste afecțiuni se dezvoltă mai cu seamă dacă pilula a fost utilizată din motive care nu țin de controlul nașterii, iar la unele femei apar dezechilibre hormonale abia după întreruperea utilizării contraceptivului.

CELE MAI FRECVENTE SIMPTOME POST-PILULĂ:

- Menstruații neregulate sau amenoree
- Sângerări menstruale abundente
- Dureri la ovulație și crampe menstruale
- Erupții
- Balonare
- Modificări ale dispoziției.

Femeile pot avea simptome post-CO, indiferent dacă le-au utilizat câteva luni sau ani la rând, deși, în experiența mea, cele care le-au folosit mai mult de un deceniu, o situație incredibil de obișnuită, sunt mai predispuse la dezechilibre hormonale pronunțate atunci când întrerup utilizarea.

În mod ideal, înainte sau concomitent cu întreruperea utilizării pilulei, pentru a preveni multe dintre simptomele de mai sus, asigură-ți necesarul de nutrimente de care utilizarea acesteia te lipsește. Ia un supliment cu multivitamine și minerale timp de cel puțin trei luni după ce renunți la pilulă. În plus, pentru că valorile vitaminei D continuă să scadă și după întreruperea acestei metode contraceptive, iar majoritatea suplimentelor nu o conțin în cantități suficiente, ia zilnic 2000 de unități timp de trei luni. Urmează Planul Inteligenței Hormonale, punând accent pe alimentele bogate în nutrimente: legume cu frunze verzi și alte legume bogate în fitonutrimente; fructe cu un conținut redus de zahăr, de pildă, fructe de pădure; carne și produse animale organice; leguminoase, nuci și semințe.

Dacă ai utilizat pilula pentru tratarea acneeei sau reglarea ciclului, e posibil să-ți fi camuflat simptomele.

[1] Medicină botanică pentru sănătatea femeilor.

Când renunți la pilulă, sunt șanse mari să te confrunți cu aceleași dezechilibre, posibil agravate pe parcurs, deoarece cauzele fundamentale nu au fost abordate. Dacă ai utilizat pilula în scop contraceptiv, nu pentru a trata o afecțiune sau simptome specifice, e posibil să mascheze anumite probleme medicale dezvoltate între timp. Și dacă renunți la pilulă pentru a rămâne însărcinată, ia în calcul că ai putea avea întârzieri ale revenirii ciclului de 12 până la 18 luni.

Puterea pilulei de a camufla o gamă largă de simptome este un pericol în plus pentru femei. Pentru faptul că nu te simți rău — nu te mai lupți cu sindromul premenstrual, acneea, durerea sau alte simptome evidente — nu vei ști ce se întâmplă în corpul tău și anumite afecțiuni, ca SOPC de exemplu, pot rămâne nedetectate. La unele femei SOPC anunță sindromul metabolic și diabetul de tip 2, care, la rândul lor, sunt semnale ale altor afecțiuni cronice, cum ar fi bolile de inimă sau boala ficatului gras nealcoolic care, netratate, pot avea consecințe grave.

Vestea minunată este că substanțele nutritive, plantele și practicile sănătoase din Protocolul post-pilulă includ echilibrarea glicemiei, îngrijirea microbiomului, îmbunătățirea tranzitului intestinal, resetarea ritmului circadian și ajutarea detoxificării naturale. Sunt metode pe care eu le folosesc cu succes de peste 30 de ani. Mai jos sunt menționate câteva substanțe nutritive pe care trebuie să ți le asiguri, pentru că pilula le epuizează de obicei, iar în Capitolul 11 vei afla care sunt plantele pe care le utilizez în redresarea axei HPO și a funcției ovariene.

Femeile au dus lupte lungi și grele pentru dreptul la contracepție, ca să putem avea mai mult control asupra sănătății noastre reproductive. Problema este că pilula, deși eliberatoare în multe privințe, poate avea și consecințe neintenționate, dar majore. Ea provoacă o serie de dezechilibre hormonale foarte specifice care pot avea urmări pe termen scurt și lung. Modificările hormonale create de pilulă implică timp pentru restabilirea ciclurilor naturale și a echilibrului hormonal, dacă acestea, fiind dereglate, erau motivele pentru care ai ales să utilizezi pilula.

E nevoie de timp, și chiar și cu o abordare naturală completă ar putea dura între 3 și 12 luni — dar trebuie să ai răbdare ca să poți reveni la propriul „flux natural".

Cea mai bună metodă contraceptivă non-hormonală

Vestea bună este că o mulțime de metode funcționează la fel de eficient ca pilula — fără riscuri și efecte secundare. Reține că discutăm doar despre eficacitatea protecției împotriva sarcinii — nu împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

CONȘTIENTIZAREA FERTILITĂȚII NATURALE

Când hormonii sunt în echilibru, ciclul este regulat, previzibil și sigur. Particula „menses" provine din latină și înseamnă „lună", (atât în sens astral, cât și calendaristic) și descrie frecvența ciclului menstrual. Este și motivul pentru care eu folosesc termenul „momentul lunii" pentru a descrie ciclul. Când ai un ciclu regulat, poți să monitorizezi anumiți parametri — calendarul ciclului personal, mucusul cervical și temperatura corpului — și să procesezi informația ca să-ți dai seama de perioada fertilă. Aceste trei metode, analizate laolaltă, pot avea o eficiență contraceptivă de aproape 99%. Cu toate acestea, în realitate, pentru majoritatea cuplurilor care practică metode de conștientizare a fertilității, rata de succes se apropie de 76%. Pentru ca metoda să fie eficientă, trebuie să-ți monitorizezi ciclurile și să conștientizezi fluctuațiile biologice ale corpului. Îți recomand să utilizezi prezervativul ca instrument suplimentar de siguranță. Metoda coitus interruptus nu este o măsură eficientă — deci nu te baza pe ea ca măsură eficientă pentru prevenirea sarcinii.

PREZERVATIVELE

Folosite în mod corespunzător, prezervativele sunt eficiente în proporție de 98% — dar în practică rata de succes se apropie de 88% — dacă nu ți-e jenă să le cumperi și nu uiți să le folosești. Există, de asemenea, probleme cu lubrifierea lor și dimensiunea, dar, de regulă, dacă le utilizezi în mod corect, funcționează. O problemă a prezervativelor este că lubrifiantul pe care îl conțin are adesea ingrediente nocive pentru corp. *Sustain Natural,* o companie cu care am lucrat în trecut, produce prezervative ecologice, adică nu conțin substanțele carcinogene care se găsesc în majoritatea prezervativelor și sunt fabricate din cauciuc Fair Trade. Atât prezervativele, cât și lubrifiantul lor sunt prietenoase cu corpul, cu vaginul și cu pH-ul, ceea ce înseamnă că nu favorizează infecțiile candida și nu modifică pH-ul vaginului, prevenind proliferarea bacteriană sau senzația de iritare și uscăciune.

Prezervativul este o soluție grozavă dacă știi care sunt ritmurile și ciclurile naturale ale corpului tău, pe care unii oameni o numesc *planificare familială naturală*. Există o mulțime de tehnici de depistare a momentului ovulației (lucru valabil numai dacă ai un ciclu în general regulat). În perioada fertilă — fereastra de ovulație — folosește, totuși, prezervativul dacă nu vrei să rămâi însărcinată.

DIAFRAGMA SAU CAPACUL CERVICAL

Diafragmele și capacele cervicale sunt eficiente în proporție de 88% și, respectiv, între 71 și 86%. Acestea

funcționează cel mai bine când sunt combinate cu spermicide, pe care personal nu le apreciez, deoarece sunt pline de substanțe chimice toxice și trebuie să ții minte să le introduci. Este, de asemenea, important de precizat că, dacă ai fluctuații mari de greutate, trebuie redimensionate. Când nu sunt eficiente, este pentru că uităm să le introducem, să le schimbăm sau pentru că ni se par stânjenitoare. Nu sunt preferatele mele, dar dacă le folosești corect și regulat, chiar funcționează.

DIU (DISPOZITIVELE INTRAUTERINE)

Orice femeie cu vârsta peste 30 de ani a auzit, probabil, lucruri oribile despre DIU, din pricina steriletului Dalkon Shield comercializat prin anii 1970, care a cauzat probleme grave femeilor (infecții, deces). Dispozitivele de astăzi, însă, sunt, în general, metode contraceptive sigure, extrem de eficiente și convenabile. Știu că e surprinzător să o auzi de la mine, dar DIU reprezintă cea mai răspândită formă de contracepție din lumea occidentală.

Aceste mici dispozitive din plastic sau metal, în formă de T, se introduc în uter printr-o procedură medicală efectuată de o moașă, un medic de familie sau un ginecolog. Nu este foarte confortabil să ți se introducă un DIU — mai ales dacă nu ai născut — și, de obicei, durerea pe care o provoacă procedura va necesita un pansament cald și nişte ibuprofen. DIU este cea mai utilizată formă de control al nașterii în multe țări europene — vorbim de țări progresiste cu politici evoluate în privința îngrijirii sănătății. Sunt considerate sigure pentru femeile de orice vârstă fertilă, nu provoacă cicatrici uterine și nu afectează fertilitatea.

Există două tipuri de bază, unul non-hormonal din cupru, și unul din plastic care conține și secretă o cantitate mică de hormoni. DIU nu provoacă avort; ele modifică în primul rând mucusul cervical, astfel încât să nu poți rămâne însărcinată și creează modificări ale mucoasei uterine care împiedică implantarea. Dispozitivul intrauterin are multe avantaje — cel mai important, dacă îl tolerezi bine, îl introduci și dacă e din cupru îl poți utiliza 12 ani, iar în formă hormonală între 3 și 7 ani. Dacă decizi să faci un copil, îl scoți și revii la un ciclu fertil natural imediat. Cu toate acestea, multor femei le declanșează crampe insuportabile și îl scot. În majoritatea cazurilor, crampele dispar după 6–8 luni. Femeile care îl tolerează iubesc această metodă contraceptivă. Cu un DIU hormonal, vei primi o doză mică de hormon circulant, infimă în comparație cu contraceptivele orale, inelul NuvaRing sau injecțiile Depo-Provera.

(*Notă*: Am observat că femeile care au utilizat NuvaRing suferă de afecțiuni și modificări hormonale sistemice. Deși este o formă de control al nașterii simplă și eficientă, se

plasează în spectrul contraceptivelor orale. Nu este la fel de extremă, dar implică fără îndoială aceleași modificări hormonale — și companiei producătoare i-au fost intentate procese importante ca urmare a unor consecințe fatale. Depo-Provera oferă o doză mare de hormoni și de obicei nu o recomand. De asemenea, provoacă modificări ale densității osoase și aceleași dezechilibre glicemice ca pilula.)

Au fost și incidente în care DIU a migrat sau a provocat perforație uterină în timpul inserției, dar riscurile sunt atât de mici încât nu le-aș lua în seamă ca motiv de respingere a metodei. Este posibil ca sistemul intrauterin Mirena (SIU) să joace un rol în căderea părului, efect resimțit de aproximativ 0,33% dintre femeile care îl folosesc.

Aceste metode de control al nașterii sunt mai fiabile decât contraceptivele orale. Dacă ești dispusă să aloci puțin timp și efort, recomandarea mea este metoda monitorizării parametrilor perioadei fertile (modificările mucusului cervical, calendarul lunar și temperatura), și utilizarea prezervativului. În opinia mea, este cea mai sigură strategie de prevenire a sarcinii pentru majoritatea femeilor, și o combinație extrem de eficientă, dar necesită multă atenție. Dintre toate opțiunile pe care le-am menționat, pilula contraceptivă orală, după părerea mea, este cea mai înșelătoare, iar contraceptivul pe care îl prescriu cel mai adesea celor care doresc ceva mai diferit și mai comod decât urmărirea fertilității și utilizarea prezervativului este dispozitivul intrauterin.

Soluția inteligenței hormonale: reducerea încărcăturii de toxine a corpului

Știu că sunt multe informații de reținut. Dar dacă nu le analizăm cu responsabilitate, riscăm să le ignorăm, iar asta nu le face să dispară. Trebuie să ne însușim aceste cunoștințe pentru a ne recupera sănătatea, capacitatea de control și mediul în care trăim!

Poți face acest lucru diminuând expunerile toxice și susținându-ți căile de detoxificare naturală. Printr-un stil de viață mai sănătos nu numai că protejezi mediul, dar studiile dovedesc faptul că efectele acestuia asupra sănătății se fac simțite după numai câteva zile. De exemplu, scăderea semnificativă a nivelurilor de erbicide și pesticide este măsurabilă după doar câteva zile de „infuzie bio" cu fructe și legume; de asemenea, prin simpla renunțare la recipientele din plastic sau minimizarea utilizării șampoanelor și gelurilor de duș care conțin EdC vei putea reduce nivelul de ftalați în sânge și urină. Trebuie doar să-ți însușești câteva informații și angajamentul de a trece la un stil de

viață mai „verde". Dar e ușor — chiar și în familie sau în condițiile unor resurse financiare limitate. Știu pentru că eu fac asta de aproape patru decenii!

Pentru a simplifica lucrurile, am acordat prioritate domeniilor majore care pot produce rapid efecte semnificative. Dacă ai, ca mine, mania de a rezolva totul repede, planifică-ți „o revizie" de weekend. Dacă nu poți transforma totul dintr-odată, avansează pe etape, concentrându-te pe rând asupra următoarelor trei zone la fiecare 1–2 săptămâni până când reușești o revizuire completă a produselor. Am creat o listă accesibilă pe care o poți descărca de pe *avivaromm.com/hormone-intelligence-resources*. Concomitent cu detoxificarea produselor, poți trece la Pasul 4 și Pasul 5 din această secțiune ca să-ți ajuți corpul să facă aceleași lucru!

NU EȘTI NICI IMPURĂ, NICI TOXICĂ

Înainte de a parcurge secțiunea dedicată detoxificării, vreau să subliniez un lucru important: NU ești impură. NU ești toxică. Această revoluție a sănătății feminine, cu accent constant pe purificare și detoxificare, ne poate face să credem că suntem niște pubele care trebuie curățate și reparate permanent. Din păcate, această mentalitate se bazează pe prejudecăți puritane învechite cu privire la evlavie și corpul femeii, în mare măsură din pricina faptului că avem menstruație (și, o, Doamne, pentru că avem dorințe sexuale), deci nu putem fi pure. Aceste valori și-au găsit locul și în medicină în timpul colonizării continentului american, prin metode ca „purjarea și voma" folosite pentru purificarea corpului și sufletului, apoi în modelele medicale de la începutul secolului XX și în cele moderne prin diete cu efect laxativ bazate doar pe sucuri de fructe și legume, clisme cu cafea, detoxificare cu lămâie și ulei de măsline, sau diete restrictive. Eu nu despre asta vorbesc. Ci despre reducerea expunerii la toxinele acumulate din mediu și susținerea capacității naturale a organismului de a le metaboliza și elimina — cu alte cuvinte, să reduci povara corpului.

DETOXIFICAREA: CE ÎNSEAMNĂ, *CU ADEVĂRAT?*

E imposibil să nu fi auzit de ea. Se vorbește despre ea peste tot. Sucuri purificatoare de țelină, supe de post, clisme cu apă sau cafea. Unele se bazează pe un sâmbure de adevăr, dar majoritatea nu au niciun dram de știință în spate, iar altele sunt de-a dreptul dăunătoare. Duse la extrem, metodele de detoxificare pot scăpa rapid de sub control. Am tratat multe femei din cauza consecințelor unei detoxificări prea stricte sau prea îndelungate. Deci, când folosesc termenul **detoxificare**, mă refer la ceva cu totul diferit. Mă refer la procesele fiziologice pe care le întreprinde corpul uman în fiecare secundă a fiecărei zile pentru

a elimina deșeurile naturale care se acumulează ca urmare a stilului de viață și menținerea lor la parametri optimi de funcționare.

Detoxificarea este acțiunea prin care organismul descompune și elimină hormonii, vitaminele, moleculele inflamatorii și compușii de semnalizare — toate produse în mod natural de corpul tău, precum și substanțele pe care le ingerezi (medicamente, alcool) și toxinele. De asemenea, elimini o mulțime de reziduuri cu fiecare expirație, urinare și defecație. În contextul biochimiei hormonale și a eliminării toxinelor de mediu, acest proces se numește *detoxificare metabolică*.

CORPUL MEU NU SE POATE DESCURCA SINGUR?

Ai văzut vreodată episodul cu bomboanele de ciocolată din serialul „I Love Lucy"? Dacă nu, caută-l pe YouTube, pentru că îți va arăta exact ce se întâmplă cu sistemul tău de detoxificare când organismul e supraîncărcat și nu are resurse suficiente de gestionare a expunerii.

Lucy și Ethel s-au angajat să ambaleze bomboane de ciocolată la o fabrică de dulciuri. La început, ele țin bine pasul cu banda transportoare (utilaje tipice anilor 1950). Dar, pe măsură ce banda prinde viteză din ce în ce mai mare, transportând mai multe bomboane decât puteau ambala, ele încep să bage bomboanele pe unde pot — în buzunare, în cămașă, în pălărie și, în cele din urmă, în gură, ca să nu fie concediate.

Asemenea bomboanelor de ciocolată din film, toxinele ne pot copleși căile de detoxificare, fie pentru că sunt prea mari, fie pentru că organismul are la dispoziție prea puține ambalaje — substanțele nutritive în care trebuie să le împacheteze și să le elimine — așa încât corpul începe să le stocheze în țesutul adipos, oase, ovare și pe unde poate. La fel precum Ethel și Lucy, aceste pachete pline cu substanțe chimice, pe care pur și simplu nu le putem gestiona, ne copleșesc rapid. Aproape toți oamenii se confruntă cu această combinație cronică de suprasarcină toxică și insuficiență a funcției de detoxificare. Ca în cazul tuturor microecosistemelor noastre, problema sugerează soluția.

Avem o capacitate sofisticată și bine perfecționată de a descompune o gamă largă de compuși chimici. Dar toxicitatea fără precedent a mediului, și faptul că majoritatea oamenilor nu își iau din alimentație dozele zilnice necesare detoxificării naturale, consecința este suprasolicitarea sistemelor de detoxificare, altfel inerent rezistente. Mai mult, unii dintre noi suferim modificări genetice (denumite *polimorfisme nucleotidice unice*, sau SNP) care ne creează și mai multe probleme de detoxificare și, astfel, ne fac mai vulnerabili în fața bolilor — metilenetetrahidrofolat reductaza (MTHFR) este cea mai frecventă, vom vorbi despre ea.

Detoxificarea nu trebuie să fie un efort atât de mare — trebuie doar să știi ce să eviți și să urmezi Planul Inteligenței Hormonale, reducând expunerile toxice printr-o dietă sănătoasă bazată pe produse vegetale, organice ori de câte ori este posibil, care asigură corpului substanțele nutritive și fitochimice necesare pentru optimizarea funcției de detoxificare și menținându-ți tranzitul intestinal în formă maximă, astfel încât să poți elimina ceea ce descompune ficatul. Planul Inteligenței Hormonale este conceput ca sprijin al sistemului de detoxificawre naturală — și ca stil de viață. Eu le practic de 40 de ani — și, la fel ca restul acestui plan, dacă le urmezi în fiecare zi vor deveni o a doua natură și pentru tine. Iată cei 5 pași care te vor ajuta să reușești începând de astăzi. Îți recomand să faci câte un pas în fiecare zi ca să-ți transformi stilul de viață!

PASUL 1. RENUNȚĂ LA PLASTIC

- Nu mai cumpăra apă îmbuteliată în sticle din plastic; poartă cu tine un recipient din sticlă sau oțel inoxidabil.
- Nu lua chitanța când mergi la cumpărături. În majoritatea statelor americane, cerneala chitanțelor imprimate termic (și a biletelor de avion) conține bisfenol A. Gradul de expunere este suficient de mare încât să afecteze fertilitatea, motiv pentru care câteva state au interzis utilizarea acestora — și ghici cine manevrează de cele mai multe ori aceste chitanțe? Femeile!
- Evită utilizarea foliilor din plastic.
- Nu folosi niciodată recipiente de plastic la cuptorul cu microunde.
- Utilizează numai recipiente din sticlă sau oțel inoxidabil pentru depozitarea alimentelor. Poți folosi recipiente cu capac din plastic atâta timp cât acesta nu atinge mâncarea.
- Evită oalele, tigăile și cratițele cu strat antiaderent; folosește oale și tigăi din oțel inoxidabil, fontă, sticlă sau email.
- Evită pe cât posibil produsele ambalate; învelișul interior al pachetelor poate fi tratat chimic pentru a preveni lipirea alimentelor și pentru a le face să alunece mai ușor (de ex. pizza congelată). La fel și caserolele pentru fast-food și pungile cu pop-corn.
- Alege alimente proaspete sau congelate, evitând conservele pe cât posibil; dacă alegi un aliment conservat, asigură-te că nu conține bisfenol A (BPA) — deși s-ar putea să dai de fratele lui mai mic, bisfenol S (BPS), care nu este neapărat mai inofensiv. Verifică dacă ambalajele alimentelor sau băuturilor pe care vrei să le cumperi se află pe lista produselor care conțin bisfenol A. În cazul în care regăsești produsul pe listă, caută alternative inofensive.
- Bea apă curată.
- Bea apă filtrată pentru a minimiza semnificativ expunerea la toxine.

- Ia în considerare achiziționarea unui filtru de apă cu cărbune activ (de exemplu, Brita) sau un purificator de osmoză inversă pentru chiuvetă (îl poți monta singură sau cu ajutorul unui instalator; în timp, economisești bani, nemaifiind necesar să cumperi apă îmbuteliată).
- Sau cumpără apă în containere de sticlă de cinci litri (deși apa îmbuteliată în recipiente de plastic conține BPA sau BPS, e, totuși, mai puțin toxică decât ceea ce curge la robinet).

PASUL 2: REVIZUIEȘTE-ȚI PRODUSELE COSMETICE

Prefer abordarea mai naturală a franțuzoaicelor — „mai puțin înseamnă mai mult“ când vine vorba de produse cosmetice — pentru că este mai simplă, mai economică și mai curată. Trebuie, totuși, să ne spălăm pe dinți, și e minunat să ai o rutină de îngrijire a pielii, iar dacă folosești produse cosmetice, trebuie să te informezi care dintre ele sunt inofensive pentru sănătatea hormonală! Pentru o rutină de frumusețe 100% inofensivă, Tara Foley, fondatoarea companiei Follain, ne împărtășește câteva sfaturi:

- Săpunul și loțiunea de corp sunt primele două produse pe care recomand să le schimbi atunci când începi călătoria spre o frumusețe mai curată. Tehnic, nu sunt produse „cosmetice“, dar sunt produsele pe care le folosim cel mai des (săpunul) și pe cea mai mare suprafață corporală (loțiunea).
- Asigură-te că săpunul nu conține aditivi de miros (parfum), SLS (lauret-sulfat de sodiu), triclosan, parabeni, metilizotiazolinonă și metilclorizotiazolinonă.
- Asigură-te că loțiunea de corp nu conține aditivi de miros (parfum), polietilen glicol, parabeni, petrolatum (gelatină de petrol) și uleiuri minerale.
- Nu folosi săpunuri, șampoane, balsamuri, geluri de duș care conțin parfum sau optează pentru produse cu arome de ulei esențial pur.
- Ori de câte ori vezi că pe ambalaj scrie „parfum“ sau „aditivi de miros“, asigură-te că eticheta produsului precizează din ce substanțe e compus parfumul (unele companii adaugă un mic asterisc care semnalează că poți găsi detalii suplimentare despre ingredientele parfumului pe site-ul lor web sau în partea de jos a etichetei). Dacă aceste substanțe nu sunt menționate, evită produsele companiei! Sau, mai simplu, folosește doar produse care nu conțin parfum.
- Produsele de machiaj se numără printre cei mai nocivi infractori când vine vorba de substanțe dăunătoare omului și planetei. Printre ele se numără gudronul, care se găsește în majoritatea mărcilor de rimel, siliconii ciclici din majoritatea pudrelor și fondurilor de ten, sau propilen glicol

și parabeni prezenți în aproape toate produsele cosmetice convenționale. Trusa de machiaj Tara (care este și a mea!) conține produse realizate în principal din ingrediente naturale, care sunt la fel de delicate cu pielea ca și produsele mele de îngrijire.

- Anticearcănul și chiar fardul de obraz Tara au la bază ulei de cocos. Rimelul și gelul de fixare pentru sprâncene au ca ingredient de bază ceara de albine. Și așa mai departe. Cel mai mare avantaj: machiajul ecologic a făcut multe progrese de-a lungul anilor, iar produsele sunt foarte eficiente!

Cea mai ușoară modalitate de a face tranziția e să găsești câteva mărci care îți plac și ți se par accesibile, din surse ca Follain, Credo sau Detox Store, toate având opțiuni de achiziție online sau în magazine fizice, iar în privința produselor pentru piele (fond de ten, loțiune, cremă hidratantă, protecție solară) sau buze (balsam, gloss, ruj) cumpără numai produse 100% organice. Înlocuiește-le treptat până când trusa ta de cosmetice va fi 100% ecologică.

Sfaturi suplimentare importante:

- Folosește mai puțină ojă și, dacă totuși îți faci unghiile, alege un brand cu formulă „10-free" care nu conține cele mai nocive substanțe chimice care pot fi absorbite prin piele sau plămâni[1].

[1] Ftalați, trifenil fosfat, toluen, xilen, etil tosilamidă, camfor, formaldehidă, rășini formaldehidice, parabeni și hidroperoxid terbutilic. (N.tr.)

- Alege o pastă de dinți naturală, fără fluor.
- Evită deodorantele care conțin aluminiu și nu utiliza antiperspirante care blochează transpirația sporindu-ți încărcătura toxică. Utilizează deodorante naturale — există unele foarte eficiente, care nu pătează hainele și îți oferă o senzație de prospețime și siguranță.

PASUL 3: CASĂ, DULCE CASĂ!

În mod ideal, ar trebui să utilizăm doar vopsele fără substanțe chimice organice volatile și alergene (COV), să avem pardoseli din lemn netratate cu uleiuri toxice, covoare din fibre naturale (lână, bumbac), canapele din fibre naturale netratate chimic și saltele din fibre organice din bumbac sau cocos (și nu, nu glumesc). Majoritatea oamenilor le-ar putea considera 100% practice, deci iată câteva soluții simple, accesibile și la îndemână de evitare a expunerilor toxice:

Detergenți mai ecologici

Nu e greu să ai o gospodărie curată și ecologică; e uimitor ce pot face oțetul, bicarbonatul de sodiu, puțină lămâie și pudrele „Bon Ami" (care conțin doar feldspat, un mineral natural), dar dacă ți se pare o abordare prea „rudimentară", există multe produse naturale pe piață cu care să le înlocuiești pe cele toxice.

Iată câteva etape pe care ar trebui să le parcurgi:

- Înlocuiește produsele de menaj cu unele simple care conțin doar ingrediente naturale. Caută produse ecologice și resurse de achiziție sau de realizare a propriilor produse.
- Nu utiliza niciodată odorizante în mașină sau oriunde altundeva. Acestea conțin ftalați, benzeni și alți agenți perturbatori endocrini.
- Stabilește regula de a nu merge încălțați prin casă; această măsură poate reduce în mod masiv numărul de factori toxici cu care te contaminezi în exterior — acest sfat este chiar mai important dacă ai copii mici care merg de-a bușilea sau petrec mult timp jucându-se pe podea.
- Utilizează un aspirator cu filtru HEPA și șterge mobila cu o cârpă jilavă, pentru a preveni acumularea prafului toxic.

Revizuirea casei

Ce-i drept, este un nivel mai evoluat de ecologizare a casei, dar e de reținut dacă renovezi, redecorezi, dacă mobilezi camera copilului sau te muți într-o locuință nouă. Sunt magazine care au acum opțiuni mai ecologice de amenajare a locuinței, deci acest demers a devenit mai accesibil.

- Dacă saltelele sau pernele pentru canapea sunt confecționate din spumă poliuretanică, acoperă-le cu huse.
- Evită țesăturile rezistente la murdărie sau pete, deoarece de regulă sunt tratate cu substanțe chimice care afectează glandele endocrine.

Am crescut patru copii și doi nepoți cu canapele acoperite cu huse gri din lână netratată — îți garantez că pe internet găsești o mulțime de trucuri naturale pentru îndepărtarea petelor!

Universul exterior

Gazonul, grădinile și pardoselile exterioare pot fi surse ascunse de erbicide, pesticide și arsenic. Înlocuirea lor cu următoarele opțiuni mai ecologice poate reduce riscurile:

- Renunță la erbicide și pesticide toxice în favoarea unei abordări naturale de amenajare a grădinii și de gestionare a insectelor. E posibil să mai rămână câteva buruieni, dar vei avea mult mai puține griji!
- Dacă locuiești într-o casă construită înainte de anii 1980, sau mai nouă, dar construită pe fundația unei case vechi, testează încărcătura de plumb a solului înainte de a consuma legume și fructe cultivate în grădină.
- Ansamblurile de joacă, canapelele de grădină și pardoselile din lemn fabricate înainte de 2005 pot conține arsenic; poți să le testezi pe ale tale. Dacă rezultatul este pozitiv, înlocuiește-le cu unele noi, dacă ai posibilitatea; dacă nu, înlocuiește măcar zonele cu trafic intens, sigilează restul

și spală-te întotdeauna pe mâini după contact.

- Folosește numai opțiuni naturale pentru insecticide și loțiuni pentru bronzare.

Pasul 4. Ridică nivelul de combatere a expunerii: detoxificarea naturală

Pentru a reduce bruiajele care perturbă sistemul endocrin, trebuie să diminuezi expunerea la toxine. În felul acesta îți susții mecanismele naturale de detoxificare, ajutând ficatul și funcționarea optimă a tranzitului intestinal. Este o abordare pe cât de blândă, pe atât de sigură dacă încerci să rămâi însărcinată sau alăptezi. În plus, este ușor, pentru că în proporție de 99% lucrurile se îmbunătățesc prin respectarea Planului Inteligenței Hormonale, care îți furnizează nutrimentele de care ai nevoie pentru detoxificare și un echilibru intestinal optim — un factor important pentru eliminarea toxinelor.

Dieta îți poate asigura micronutrimentele, mineralele și substanțele fitochimice de care ai nevoie pentru funcționarea optimă a ficatului, motiv pentru care am inclus în plan sursele alimentare care furnizează nutrimentele necesare detoxificării și pe care am pus accent în planul de masă pentru această săptămână și în viitor. Totuși, dacă încerci să tratezi o afecțiune sau ai „o suprasarcină corporală toxică", un mic impuls poate redresa nivelul „rezervorului" de nutrimente. Nutrimentele și plantele enumerate mai jos oferă sistemelor tale de detoxificare un sprijin suplimentar.

Iubește-ți ficatul

Ficatul joacă un rol major în metabolizarea zahărului, formarea colesterolului, conversia hormonului tiroidian în formă activă și producția globulinei de transport a hormonului sexual, care reglează activitatea endocrină. Este, de asemenea, stația de epurare în care are loc detoxificarea metabolică.

Detoxificarea hepatică metabolică implică o serie de faze extrem de coordonate, în care sunt filtrate și eliminate din fluxul sangvin produsele nesolubile în apă — adică hormonii, majoritatea substanțelor farmaceutice, vitaminele liposolubile, majoritatea toxinelor din mediu și chiar expunerile zilnice, cum ar fi alcoolul — descompuse în subproduse solubile în apă și împachetate în compuși netoxici care pot fi eliminați prin mecanismele naturale de purificare (urină, scaun). Când ficatul nu descompune și nu leagă estrogenul în mod eficient, sau microbiomul nu își îndeplinește rolul în eliminarea lui, se acumulează un nivel prea mare de estrogeni circulanți. Scăderea funcției de detoxificare este unul dintre efectele în cascadă ale expunerii la toxinele de mediu. În plus, sistemul imunitar intră într-o stare cronică de

suprasolicitare din cauza unei inflamații subtile, dar constante, declanșate de prezența toxinelor în corp.

Alimente importante pentru detoxificare

În general, aportul mic de fitonutrimente și substanțe fitochimice este asociat cu o capacitate redusă de detoxificare. Detoxificarea este un proces care depinde extrem de mult de aceste elemente. Acest motor de epurare consumă vitamine, minerale și substanțe fitochimice, așa că trebuie să menținem rezervorul la un nivel adecvat de combustibil. Printre nutrimentele necesare detoxificării se numără: vitaminele din gama B (în special B1, B3, B6 și B12), bilineurina, magneziul, seleniul, zincul, folatul (pe care îl recomand sub formă de metilfolat), fierul, calciul, cuprul, glutationul, sulful, diverse tipuri de aminoacizi, etc. Un nivel scăzut al oricărora dintre ele poate inhiba sau împiedica eliminarea din corp a substanțelor farmaceutice, alcoolului, cofeinei, hormonilor circulanți și toxinelor de mediu.

Există sute de studii care dovedesc importanța fitonutrimentelor, vitaminelor și mineralelor în stimularea mecanismelor naturale de detoxificare. Tu te afli deja pe drumul cel bun urmând Dieta Inteligenței Hormonale. Iată câteva dintre „superalimentele" mele preferate de detoxificare, exemple minunate ale modului în care Dieta Inteligenței Hormonale susține în mod natural funcția de purificare a corpului.

5 PAȘI DE URMAT PENTRU A TE PROTEJA DE SUBSTANȚELE CHIMICE IGNIFUGE

- Spală-te pe mâini înainte de a mânca, mai ales dacă ai atins tastatura.
- Dacă ai podele din lemn, șterge-le cu mopul umed în mod regulat pentru a îndepărta pe cât posibil praful contaminat chimic; dacă nu ai parchet din lemn, dar ți-l poți permite, alege această opțiune.
- Mobilierul și covorașele din spumă poliuretanică netratate ignifug de regulă au acest lucru precizat pe etichetă. Dacă ți-ai cumpărat mobilierul înainte de 2015, există șanse mari ca producătorul să fi tratat spuma pe care o conțin pernele de canapea cu substanțe chimice toxice ignifuge. Dacă îți decorezi acum casa, alege mobilier din lemn și perne pentru scaune/canapele sau așternuturi din materiale organice din bumbac mai degrabă decât poliuretan.
- Evită tapițeriile și covoarele căptușite cu antiderapant din poliuretan.
- Dacă ai copii mici, cumpără perne, huse auto și haine pentru bebeluși din materiale netratate ignifug.

Legumele verzi. Știu, știu. O repet întruna. Dar nu fără motiv: varza Kale, varza Collard, broccoli, varza de Bruxelles, germenii de broccoli („microlegume"), varza chinezească Bok choy și varza Napa sunt reginele detoxificării. În timpul digestiei, acestea eliberează glucozinolați, indoli și sulforafani — niște compuși chimici care intensifică detoxificarea. În plus, fibrele pe care le conțin legumele verzi descompun estrogenul încă din intestine, înainte să poată fi resorbit în fluxul sangvin și în plus îți hrănesc fabulosul microbiom, amplificând neutralizarea și eliminarea hormonilor și toxinelor.

Usturoiul, ceapa, prazul. Aceste ingrediente sunt atât de des utilizate în bucătărie, încât ai putea uita că sunt plante medicinale. Conținutul lor bogat de sulf și alți compuși, susține puternic detoxificarea. De asemenea, cresc nivelul glutationului și superoxid-dismutazei (SOD), compuși pe care pilula contraceptivă îi inhibă sau consumă — un alt mecanism prin care afectează funcția naturală de detoxificare.

Avocado. Este probabil unul dintre alimentele cu cel mai bogat conținut de glutation, util în detoxificare. De asemenea, are un conținut semnificativ de potasiu (un mineral care calmează sistemul nervos), furnizează 20% din cantitatea zilnică recomandată de folat, are un conținut ridicat de vitamina B6 care previne SPM precum și alte vitamine din gama B, și oferă o doză bună de magneziu și alte minerale importante care ajută corpul să absoarbă vitaminele liposolubile D, K, etc. Echilibrează nivelul glicemiei și reduce sindromul metabolic. Un studiu a arătat că prin adăugarea fructului sau uleiului de avocado la salată sau în sosuri absorbția antioxidantă crește de până la 15 ori, iar în cadrul altui studiu s-a constatat că persoanele care mănâncă avocado în mod regulat au o sănătate mai bună! Acum gândește-te cât de bun e un guacamole (vezi rețeta Guacamole, pagina 435) — un duo perfect de avocado și usturoi — pentru sănătatea ta.

Ouăle furnizează aminoacizi importanți necesari în detoxificare și sunt bogate în bilineurină.

Leguminoase. Dacă ești vegană și te confrunți cu provocări hormonale, include suficiente plante leguminoase în dietă; ele conțin proteine care stimulează detoxificarea.

Fructele de pădure. Minunate medicamente pentru corp și adevărate delicii! Afinele, zmeura roșie, căpșunele și murele sunt bogate în flavonoide care susțin detoxificarea. De aceea sunt componente atât de importante ale acestui plan.

Semințele. Semințele de in susțin sistemul endocrin, crescând durata fazei luteale și reducând simptomele menstruale și SPM; alte semințe, pe care le poți consuma zilnic și care stimulează detoxificarea, sunt semințele de susan — o importantă sursă de cupru, și semințele de dovleac — bogate în zinc.

Ciocolata neagră. Ura! Beneficii în plus. Bogată în substanțe fitochimice, ciocolata neagră completează lista alimentelor care susțin detoxificarea!

Turmericul. Utilizat în gastronomia indiană de mii de ani, această plantă de culoare galben-intens a devenit renumită pentru capacitatea sa de a susține procesele naturale de detoxificare. Curcumina, un compus activ, ajută organismul să încetinească procesul de descompunere a substanțelor nocive suficient

FII BLÂNDĂ CU VAGINUL TĂU

Având în vedere că avem menstruație în jur de 4000 de zile din viața noastră, e important ce tip de absorbant folosești. Nu ai nevoie de produsele tradiționale de igienă feminină, în afară de apă și săpun, duș sau bideu, dacă ai așa ceva! Am renunțat la utilizarea tampoanelor convenționale încă din 1982, când au început să apară rapoarte despre conținutul lor ridicat de dioxină, pesticide și alte toxine care acționează ca agenți cancerigeni și perturbatori endocrini; le-am înlocuit cu produse organice și nu am mai revenit niciodată la mărcile „obișnuite". Iată cele mai optime variante înlocuitoare atât pentru produsele convenționale, cât și pentru cele mai puțin cunoscute:

- Achiziționează numai produse sanitare neparfumate: tampoane, hârtie igienică și alte produse pentru igienă genitală; parfumurile sunt absorbite prin piele și pătrund în fluxul sangvin.
- Alege tampoane de unică folosință din bumbac sau alte fibre organice care în procesul de fabricație nu au fost înălbite cu clor. Sunt mai convenabile, fiind de unică folosință, și mai ecologice decât multe dintre produsele populare. Caută resursele de produse fiabile și accesibile.
- Cupa menstruală există din 1937 și a fost inventată de o femeie (Leona Chalmers).

  Argumente pro: Este ecologică, reutilizabilă, durabilă, ieftină și multe femei găsesc că e ușor de folosit, fiabilă și eficientă. Poate fi utilizată în siguranță în timpul exercițiilor fizice, călătoriei și somnului timp de până la șase ore.

  Argumente contra: în cazul menstrelor abundente apar scurgeri care pot păta hainele, așa că femeile cu această problemă trebuie să folosească și un absorbant în zilele de flux intens; multe femei declară că e incomod și neigienic să spele cupa când se află într-o toaletă publică.
- „Chiloțeii de menstruație" lavabili cum ar fi Thinx, de exemplu, care pot absorbi sângele menstrual în aceeași măsură în care

cât să o poată face efectiv și eficient, împiedicând acumularea intermediarilor toxici atunci când cele două faze ale detoxificării hepatice nu sunt sincronizate. De asemenea, stimulează mecanismele antiinflamatoare naturale ale corpului. Îl poți folosi la prepararea sucurilor smoothie preferate sau ca ingredient la mâncăruri gătite.

Ceai verde / extract de ceai verde. Acest „aliment" stimulează detoxificarea hepatică, ajutând la descompunerea și eliminarea

ar face-o 2–4 tampoane, sunt cea mai recentă inovație în produsele de igienă menstruală și îți permit să-ți schimbi lenjeria de două ori pe zi, în loc să fii nevoită să schimbi prea des tamponul.
Argumente pro: sunt ecologici, nu mai ești nevoită să cumperi tampoane, sunt 100% reutilizabili, rezistă la uzură timp de câțiva ani.
Argumente contra: sunt scumpi și, atunci când trebuie să-i schimbi, trebuie să te dezbraci de haine, inconvenient pe care tampoanele nu îl au. De asemenea, după ce îl scoți trebuie să-l ții ascuns în geantă până ajungi acasă; e o variantă incomodă în călătorii.

- Deși mai puțin convenabile, tampoanele reutilizabile din bumbac pe care le poți spăla acasă sunt o alegere ecologică și confortabilă. Timp de aproape trei decenii am folosit tampoane de pânză reutilizabile, pe care le-am spălat acasă, și tampoane de bumbac organic când eram la serviciu sau pe afară.
  Argumente pro: sunt ecologice, reutilizabile, rezistă cinci ani sau mai mult, sunt din fibre organice, nu consumă alte rersurse în afara apei cu care le speli, sunt mai confortabile decât ai crede, nu riști să rămâi fără absorbant și implică o investiție inițială modestă.
  Argumente contra: trebuie spălate, nu știi ce să faci cu cele murdare când ești afară, nu conțin material plastic deci sângele poate trece prin ele, sunt incomode în călătorie, deoarece trebuie spălate.

Tampoanele reutilizabile trebuie igienizate riguros după utilizare. Într-un studiu care a analizat modificările coloniilor microbiene în timpul menstrei în funcție de tipurile de produse menstruale folosite, utilizatoarele absorbantelor cu bureți de mare au prezentat colonii semnificativ mai mari de *stafilococ auriu*, *E.coli* și alte *enterobacterii*. Asocierea bureților de mare cu un nivel mai ridicat al culturilor de stafilococ auriu sugerează că aceste tampoane nu sunt o alternativă optimă pentru femeile care doresc să reducă riscul de sindrom de șoc toxic și nu recomand această opțiune.

toxinelor, acționând și ca antioxidant, intervenind în stingerea „incendiilor" inflamatorii. Poate fi consumat și sub formă de ceai, dar extractul este un supliment puternic care favorizează pierderea în greutate, redresarea echilibrului hormonal și detoxificarea. Dacă ai intoleranță la cofeină, alege un extract decofeinizat.

Digestivele. Gustul amar a fost o componentă importantă a alimentației speciei umane, dar din pricina senzației pe care majoritatea oamenilor o găsesc neplăcută a fost înlocuit de cele dulci sau sărate. Substanțele amare sunt puternici stimulatori digestivi, spijină detoxificarea și fluxul biliar, îmbunătățesc peristaltismul și tranzitul intestinal, stimulează pancreasul, și ajută la reglarea glicemiei, insulinei, glucagonului și la vindecarea leziunilor mucoasei intestinale. În plus, datorită conexiunii între intestin și creier, pot reduce depresia și îmbunătăți starea de spirit. Ți s-a extirpat vezica biliară și acum nu știi ce ai de făcut? Plantele cu gust amar pot ajuta la menținerea lucrurilor în bună regulă. Cea mai simplă modalitate de a introduce plantele amare în dieta de zi cu zi este să mănânci frunze de păpădie, andive, ridichi și rucola, care pot fi incredibil de delicioase dacă știi cum să le prepari. Trucul este să folosești „acid" (adică citrice sau oțet) și un praf de sare pentru a atenua gustul. O altă modalitate, pe care eu o prefer, este opțiunea elixirelor tonice de tip bitter.

BITTER TONIC „IUBEȘTE-ȚI FICATUL"

Combină câte 6 g din următoarele tincturi într-un recipient de sticlă de 60 g cu pipetă: tinctură de rădăcină de păpădie, tinctură de rădăcină de brusture, tinctură de frunze de anghinare, tinctură de rădăcină de ștevie creață, tinctură de rădăcină de aglică, tinctură de semințe de fenicul și tinctură de ghimbir. Utilizează-le pentru rețeta *Bitter tonic „iubește-ți ficatul"* de la pagina 470 sau pur și simplu pune o picătură de tonic în 60 ml de apă și bea zilnic după cină (se evită în timpul sarcinii). De asemenea, deși poți mânca frunzele pur și simplu, evită ierburile amare dacă suferi de: calculi renali, afecțiuni ale vezicii biliare, hernie hiatală, gastrită sau ulcer duodenal.

Un intestin sănătos susține detoxificarea

Un microbiom sănătos și un tranzit zilnic ajută corpul să elimine în mod eficient produsele reziduale proveni-te din descompunerea metaboliților hormonali și a toxinelor din mediu, precum și a altor substanțe.

După ce ficatul a procesat reziduurile hormonale și toxice pregătindu-le pentru evacuare, trebuie să le elimini din corp. Aceasta înseamnă să ai un scaun complet cel puțin o dată pe zi. Metaboliții estrogeni

sunt excretați de vezica biliară în intestinul subțire, apoi sunt „absorbiți“ de fibrele din intestinul subțire și eliminați prin defecație. Dacă ai o dietă săracă în fibre, secrețiile biliare împreună cu metaboliții estrogeni sunt reabsorbiți de organism, supraîncărcându-l cu estrogen.

Asigură-ți din alimentație necesarul de fibre (300 grame de legume de cel puțin două ori pe zi sau două linguri de semințe de in proaspăt măcinate), fă multă mișcare și hidratează-te corespunzător. Îmbunătățirea sănătății microbiomului reglează și tranzitul intestinal. Așadar, nu uita să-ți asiguri necesarul zilnic de alimente probiotice și fibre din alimentație și nu elimina niciun fel de mâncare de legume din planurile de alimentație. Încă nu ai scaun zilnic sau aproape zilnic? Recitește pagina 263 pentru sfaturi utile.

Fă-ți timp pentru odihnă

Privațiunile cronice de odihnă pot submina detoxificarea naturală. Studiile arată că valorile glutationului sunt mai mici la cei care suferă de insomnie sau nu se odihnesc suficient. Deci, dacă ai analizat importanța somnului și a unui ritm circadian sănătos, fă din odihnă o prioritate pe lista îngrijirii sănătății

FII SĂLBATICĂ!

Alimentele sălbatice ne furnizează o mulțime de substanțe nutritive și fitochimice puternice, care sunt extrem de benefice din punct de vedere hormonal și, potrivit studiilor care au analizat relația dintre oameni și plante, sunt importante pentru funcționalitatea genelor și regenerarea celulară. Trebuie să redevenim vânători-culegători? Nu! Poți găsi alimente sălbatice printre cele bio.

Iată ce alimente ar trebui să cauți. Poți înlocui variantele sălbatice ori de câte ori le întâlnești în planurile nutriționale.

- Fructe de pădure sălbatice
- Pește sălbatic
- Frunze de plante sălbatice (de exemplu, frunze de păpădie, spanac sălbatic, frunze de violete)
- Rădăcini sălbatice (adică rădăcină de păpădie, „gobo“ sau rădăcină de brusture)
- Alge marine
- Miere de flori de câmp

Notă: Anumite plante sau ciuperci pot fi confundate sau amestecate accidental cu variante otrăvitoare, așa că utilizează doar surse sigure!

hormonale! Un somn bun și reparator în fiecare seară stimulează procesele naturale de detoxificare.

PASUL 5. OFERĂ-ȚI UN IMPULS UTILIZÂND PLANTE MEDICINALE ȘI NUTRIMENTE

Pune accent pe alimentele benefice funcției hepatice și pe suplimentele nutritive. Pentru doze, consultă Ghidul de Referință pentru Plante Medicinale și Suplimente, de la pagina 471.

Vitaminele din gama B, prezente în numeroase alimente, precum și în cele mai complete suplimente cu multivitamine și minerale, sunt esențiale nu numai pentru sănătatea sistemului nervos, ci și pentru detoxificarea hepatică. Deosebit de important este folatul metilat, crucial în procesul de metilare. Folatul contribuie la diminuarea riscului de contaminare cu substanțe toxice de mediu care perturbă sistemul endocrin. O echipă de cercetători olandezi a măsurat nivelurile urinare de BPA și ftalați la 900 de femei însărcinate și a analizat comparativ raportul între nivelul de expunere și durata de timp până la concepție. Cercetătorii au descoperit că femeile cu un aport ridicat de acid folic au rămas destul de repede însărcinate, în ciuda unor niveluri detectabile de expunere la bisfenoli sau ftalați, în timp ce femeile care nu au avut un aport adecvat de acid folic au fost mai vulnerabile la probleme de fertilitate și efectele acestor substanțe chimice. La fel de importantă este și vitamina B6, necesară pentru producerea glutationului, prevenirea SPM sau a altor probleme menstruale, pentru stimularea ovulației (și a nivelului de progesteron) și a fertilității, precum și vitamina B12, implicată în procesele de metilare.

Extract de broccoli (diindolilmetan [DIM]), Sulforafan, Indole-3-Carbinol [I3C])]. Stimulează puternic faza a II-a a detoxificării și ajută la metabolizarea estrogenului, ducând la producerea unei forme mai preferabile, 2 (OH) E.

ELIMINĂ STRESUL TOXIC

Știați că stresul este considerat toxină? I s-a atribuit și un termen în acest sens: stres toxic, adică orice situație care are ca rezultat activarea prelungită a răspunsului la stres și care face dificilă recuperarea organismului, conducând la apariția unor disfuncții biologice. Pentru femei, stresul toxic e un element familiar. Acum e momentul potrivit să faci un mini-exercițiu de evaluare a situațiilor toxice cu care te-ai putea confrunta în prezent — slujba, situația de viață, relația — și ce ai putea face ca să-ți modifici nivelul de energie sau circumstanțele. Poate fi un pas mic, sau poate uriaș, pe care ți-a fost teamă să îl faci până acum.

Indole-3-Carbinolul este convertit în DIM după digestie. Este utilizat pentru simptome de exces de estrogen, endometrioză, dureri ciclice de sân, sindrom premenstrual, displazie cervicală, fibroame uterine. Sursele alimentare includ broccoli, germeni de broccoli și într-o oarecare măsură alte legume crucifere sau pot fi folosite suplimentele cu DIM sau I3C.

Glicină. Este un aminoacid și neurotransmițător esențial mecanismelor de detoxificare. Suprareglează producția de glutation și poate proteja și vindeca țesuturile intestinale. De asemenea, îmbunătățește somnul, ameliorează stările de oboseală și depresia și reglează echilibrul glicemiei; este, de asemenea, o componentă principală în producția de colagen. Sursele alimentare includ peștele, carnea (în special cea tare — antricot, pulpă și piept) și leguminoasele; se găsește și în produsele lactate, lucru care ar putea explica parțial obiceiul de a bea lapte cald înainte de culcare. De asemenea, poți utiliza suplimente sub formă de pulbere, care datorită faptului că e dulce poate fi adăugată și la ceai, iaurt de nucă de cocos, fulgi de ovăz, smoothie-uri, mousse de avocado cu ciocolată (vezi rețeta la pagina 462) sau alte alimente, chiar înainte de servire.

Vitamina C. Crește nivelul glutationului din globulele roșii cu aproape 50% cu un aport de numai 500 mg / zi. Principalele surse alimentare includ pepenele galben, fructele și sucurile citrice (portocale, grepfrut), kiwi, mango, papaya, ananas, căpșune, zmeură, afine și merișoare.

N-acetil-cisteină (NAC). Acest supliment este extrem de important în detoxificare deoarece ridică nivelul de glutation, unul dintre principalii agenți de epurare ai corpului, ajutând la eliminarea din organism a metalelor grele, precum și a altor toxine de mediu, fără a se atașa de substanțele nutritive. După cum vei afla în capitolul următor, glutationul este unul dintre cei mai importanți antioxidanți implicați în prevenirea și repararea leziunilor celulare — inclusiv cele produse la nivelul ovarelor, glandei tiroide și țesutului endometrial. Este utilizat în mod special în tratarea endometriozei și stimularea fertilității. NAC nu se găsește natural în sursele de hrană; corpul convertește NAC în cisteină. Cisteina se găsește în majoritatea alimentelor bogate în proteine — carne de pui și curcan, ouă, semințe de floarea-soarelui și leguminoase. Legumele precum broccoli, usturoiul, ardeiul roșu și ceapa sunt, de asemenea, surse semnificative de cisteină. Anumite plante stimulează producția naturală de glutation a organismului (vezi suplimentele pe bază de plante mai jos).

Plante care susțin detoxificarea

Pentru doze, consultă Ghidul de Referință pentru Plante Medicinale și Suplimente, de la pagina 471.

Curcumina: acest ingredient activ esențial al turmericului stimulează una dintre cele mai importante substanțe chimice implicate în detoxificarea organismului — glutationul, sporind, de altfel, nivelul tuturor enzimelor implicate în procesele de epurare. Este util în vindecarea intestinului permeabil, acționează ca un antiinflamator și are o activitate adaptogenă utilă în ameliorarea anxietății. Sub formă de condiment — sau dacă găsești, rădăcină proaspătă — turmericul poate fi utilizat la gătit, la prepararea de sucuri smoothie sau poate fi administrat sub formă de capsule cu pulbere pentru efectele sale antiinflamatoare. În doze de aproximativ 2 grame pe zi, pulberea poate ajuta și la vindecarea mucoasei intestinale. Pentru detoxificare hepatică și beneficii antioxidante, însă, trebuie utilizat extractul de turmeric — curcumina — care se găsește sub formă de supliment.

Armurariu. Protejează și vindecă țesuturile hepatice, susține atât Faza I, cât și Faza a II-a a detoxificării, și crește nivelul de glutation. Deși nu sunt considerate alimente, semințele de armurariu sunt comestibile și gustoase. Pot fi măcinate, asemenea semințelor de in și adăugate în doze de 1–2 linguri la creme de fructe, budinci, sucuri smoothie, salate, etc sau administrate ca suplimente sub formă de capsule sau tinctură.

Extract de frunze de anghinare. Acest extract susține detoxificarea hepatică și are proprietăți antioxidante, sporind, totodată, nivelul și disponibilitatea substanțelor naturale cu rol de detoxificare, produse de organism, în special în ficat. Se administrează sub formă de tinctură sau capsule.

Extract de ceai verde (decofeinizat): Această plantă stimulează mecanismele de detoxificare hepatică, îmbunătățește producția de glutation și susține flora intestinală sănătoasă. Ingredientul natural activ, ECGC, este, de asemenea, un antioxidant, susținând sănătatea celulară și reducând inflamația. Poate fi consumat sub formă de ceai, dar ca extract este un supliment puternic care favorizează pierderea în greutate, ameliorează simptomele asociate excesului de estrogen și fibroamelor uterine. Se utilizează în mod special în combaterea căderii părului provocate de SOPC și a fibroamelor uterine. Un consum zilnic de 1–2 căni de ceai verde este cu siguranță sănătos, dar beneficiile de mai sus necesită suplimente sau o cantitate foarte mare de ceai (adică 8 căni pe zi, lucru care ar suprastimula axa HPS provocând insomnie). Se recomandă administrarea suplimentelor.

Sunătoare. Utilizarea acestei plante e contraindicată pe durata anumitor tratamente medicamentoase. Motivul acestui avertisment este capacitatea sunătorii de a crește rata eliminării medicamentelor din corp. Cum anume? Prin stimularea detoxificării hepatice. În cazul unui mic grup de medicamente asupra

cărora acționează, sunătoarea este o problemă, deoarece elimină o bună parte a dozei necesare de substanță administrată. În cazul excesului de estrogen, efectul ei este benefic. În fapt, e bine de reținut să nu consumi sunătoare dacă utilizezi pilule anticoncepționale cu estrogen, deoarece le reduce eficacitatea. Nu au fost raportate sarcini ca rezultat al consumului de sunătoare, dar scăderi ale nivelurilor de estrogen circulant, da, pentru că stimulează procesele de detoxificare. Reține că excesul de estrogen poate provoca depresie și contribuie la manifestarea multor simptome hormonale, iar sunătoarea este renumită pentru proprietățile sale antidepresive. Se recomandă în ameliorarea simptomelor de exces de estrogen, depresie și anxietate.

Pycnogenol. Un extract din coajă de pin maritim, pycnogenolul reduce inflamația, stresul oxidativ, deteriorarea membranelor celulare și lanțului ADN precum și leziunile celulare provocate de diabet. Conține procianidine, acele substanțe extrem de benefice sănătății din pudra de cacao, extractul de ceai verde, extractul din semințe de struguri și fructele de pădure. Printre efectele pycnogenolului se numără: îmbunătățirea funcției cognitive și a capacității de concentrare, senzația de stare de bine, reducerea nivelului de citokine inflamatorii (după doar cinci zile de utilizare), reduceri durabile ale simptomelor endometriale și ale simptomelor menopauzei, reducerea ridurilor și ameliorarea durerii provocate de osteoartrită. De asemenea, poate reduce acumularea de țesut gras — o consecință a inflamației — și poate îmbunătăți sensibilitatea la insulină. Surse alimentare de pycnogenol: struguri, mere, cacao, ceai, fructe tari și fructe de pădure. Poate fi utilizat și sub formă de supliment.

Cât timp trebuie să susțin detoxificarea?

Dacă diminuarea încărcăturii de toxine de tipul erbicidelor și pesticidelor se poate rezolva rapid, eliminarea metalelor grele se realizează în câțiva ani. Și nu uita, indiferent cât de mult ne detoxificăm, suntem permanent expuși toxicității mediului, al cărei nivel nu-l putem controla. Prin urmare, detoxificarea este o relație cu mediul și căile naturale de purificare pe care trebuie s-o practicăm pe tot parcursul vieții. Asta înseamnă să luăm suplimente toată viața? Nu. Înseamnă să faci din Inteligența Hormonală un mod de viață, nu un flirt.

CAPITOLUL 11

Stimulează regenerarea celulară

Întinerește-ți ovarele

„Ea fredonează înțelepciunea ovarelor, partitura profundă corpului, minții și sufletului."

— Clarissa Pinkola Estes, autoare a cărții *Femei care aleargă cu lupii*

Nu-mi vine să cred: ai ajuns la ultimul capitol al planului Inteligenței Hormonale! Felicitări. Ce realizare! Să acordăm acum ovarelor atenția pe care o merită pentru munca lor asiduă!

La începutul cărții am numit inflamația „mama tuturor cauzelor fundamentale". În acest capitol, vom face un pas mai departe pentru vindecarea inflamației adoptând măsuri specifice, menite să repare posibilele daune ale ovarelor — organele dinamice pe care le afectează cel mai mult și care pot provoca un haos asupra ciclului și tuturor sistemelor biologice. Vei afla care sunt pașii prin care îți pot revigora și însănătoși ovarele. Aceste măsuri nu le aduc doar lor beneficii, ci și glandei tiroide și țesutului endometrial, sistemului endocrin, sistemului imunitar, sistemului nervos, părului, pielii și vitalității.

Să legăm acest cadou frumos cu o fundă și să dăruim ovarelor și, implicit, tuturor celulelor tale, un impuls suplimentar binemeritat continuând ce ai învățat până acum.

Din lac în puț: stresul oxidativ

De ce este inflamația atât de problematică atunci când scapă de sub control? În mare măsură, este vorba de *stres oxidativ*, un fenomen extrem

INTELIGENȚA HORMONALĂ:
REVITALIZEAZĂ CELULELE, ÎNTINEREȘTE-ȚI OVARELE

- Află ce alimente îți hrănesc și revigorează ovarele.
- Descoperă substanțele nutritive care oferă ovarelor primul ajutor de care au nevoie pentru reglarea ciclului și ovulației, fertilitate și multe altele.
- Practică o formă de activitate fizică pentru a-ți mobiliza mitocondriile (vei afla ce sunt ele și de ce sunt atât de importante) care pot repara și optimiza funcția ovariană — stimulându-ți, totodată, energia și vitalitatea.

de dăunător structurilor și funcțiilor celulare, afectând în special ovarele, dar și părul, pielea sau alte organe, accelerându-le îmbătrânirea.

Oxidarea este un proces natural care are loc constant la nivel celular fiind un produs secundar al reacțiilor chimice care consumă energie, iar celulele țesuturilor ovariene au nevoie de o cantitate importantă de energie. Când au loc procesele oxidative, adică permanent, se generează radicali liberi. **Un radical liber** este o moleculă căreia îi lipsește un electron. Acest lucru o face extrem de instabilă, căutând să-și adauge electronul lipsă „furându-l“ de la o altă moleculă. Singura problemă este că, pe parcurs, poate provoca leziuni membranelor sau altor componente celulare și ADN-ului. Este un lucru extrem de serios. Majoritatea radicalilor liberi sunt molecule care fură oxigen, motiv pentru care au fost denumite *specii reactive de oxigen* (SRO). Când procesele oxidative sunt prea intense apare stresul oxidativ.

După cum îți poți imagina, radicalii liberi nu sunt doar niște hippie fără griji. Asemeni hormonilor, sunt mesageri de semnalizare și, ca atare, pot afecta comunicarea dintre creier, celule și hormoni.

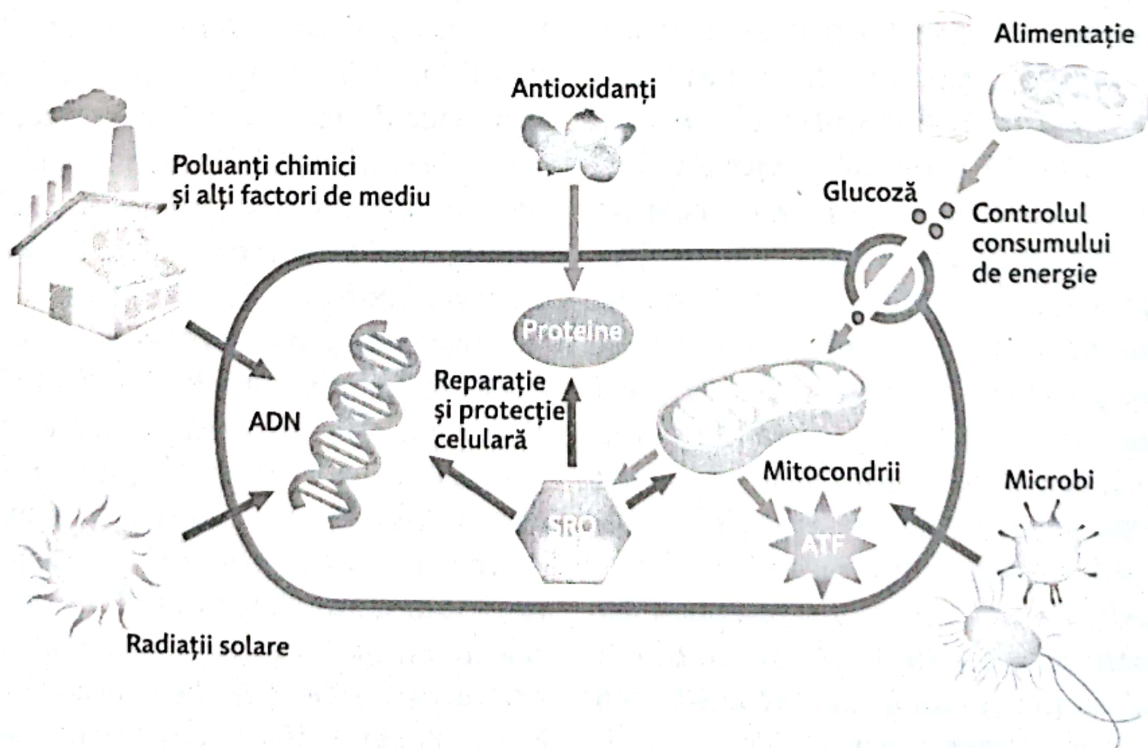
Care este problema? Nu e greu de ghicit! Ne întoarcem la povestea cu care te-ai familiarizat deja, cantitatea de stres oxidativ cu care ne confruntăm și incapacitatea de a ține pasul cu ea în timp real, ca să nu provoace daune. Care sunt cauzele stresului oxidativ? Toate acele elemente pe care le abordează Planul Inteligenței Hormonale: o alimentație săracă în fructe, legume, nuci, semințe, pește și uleiuri sănătoase și, implicit, în substanțe fitochimice și nutrimente antioxidante; consumul prea multor alimente care provoacă inflamație; contaminarea cu toxine dăunătoare celulelor; o detoxificare insuficientă care duce la creșterea nivelului de toxine reactive în organism; rezistență la insulină și hiperglicemie; diversitate și calitate

scăzută a microbiomului, care împiedică producția de antioxidanți naturali; stresul; neglijarea somnului și relaxării, esențiale capacității de autovindecare.

Mitocondriile: Invizibilele uzine energetice ale sănătății ovariene

Poate că îți amintești de la lecțiile de biologie din liceu sau facultate că **mitocondriile** sunt organite, subcomponente celulare, care furnizează aproximativ 90% din energia corpului sub formă de adenozin trifosfat (simbol medical — ATF). Sunt panourile noastre solare! Așa și-au câștigat porecla de uzine energetice. Celulele tale se bazează pe mitocondrii nu doar pentru a primi combustibilul necesar supraviețuirii, ci și pentru declanșarea distrugerii programate a celulelor vechi sau disfuncționale.

Cele mai multe SRO și leziuni oxidative au loc la nivel intracelular în mitocondrii, unde SRO influențează și ADN-ul mitocondrial. Lezarea repetată a ADN-ului are ca rezultat o pierdere cumulativă a funcției. Și ghici ce? Aceste doamne minunate numite ovare sunt căminul ovocitelor tale, care au mai multe mitocondrii decât oricare alt tip de celule.



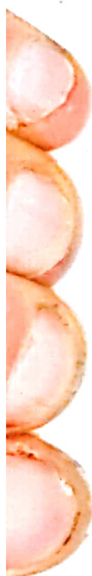
Stresul oxidativ și cauzele mitocondriale ale dezechilibrului hormonal

Atât stresul oxidativ, cât și funcția mitocondrială au o influență extraordinară asupra sănătății ovariene. Afectarea funcției mitocondriale poate exercita un efect negativ major asupra producției și reglării hormonale și asupra afecțiunilor ginecologice, în timp ce stresul oxidativ influențează atât durata de viață hormonală și ginecologică, cât și longevitatea. Iată câteva dintre modalitățile prin care stresul oxidativ și mitocondrial influențează sănătatea femeii:

- **Producția de hormoni sexuali.** Mitocondriile ovariene asigură alimentarea cu sânge a corpului galben și sintetizarea hormonilor sexuali, în special a progesteronului, prin transferul colesterolului necesar producerii acestuia în ovar. O funcție mitocondrială lentă înseamnă o producție scăzută de hormoni sexuali.

  Ca nivel suplimentar de complexitate, mitocondriile controlează și producția de steroizi la nivelul glandelor suprarenale. O depreciere a funcționării mitocondriilor poate avea o influență majoră asupra producției și reglării hormonale.
- **Anovulația și disfuncția fazei luteale** (numită și defect de fază luteală, un termen pe care nu îl prefer, deoarece nu este un defect, ci o problemă care poate fi corectată, de obicei). Mitocondriile ovariene produc energia necesară ovulației. Fără ovulație, nivelul de progesteron scade, atrăgând după sine disfuncția fazei luteale, care provoacă dereglarea ciclului, schimbări de dispoziție, probleme de fertilitate și alte simptome ale insuficienței progesteronului (vezi pagina 55). Disfuncția fazei luteale apare la circa 10% dintre femeile cu probleme de fertilitate și circa 35% dintre femeile care suferă avort spontan recurent, un posibil efect al subdezvoltării mucoasei uterine provocat de nivelurile scăzute de progesteron. Avortul spontan recurent și problemele de fertilitate au fost asociate carențelor de antioxidanți, printre care vitaminele C și E sau glutationul liber și intracelular, o concluzie logică, dat fiind faptul că acest lucru contribuie și la deteriorarea mitocondrială și formarea radicalilor liberi.
- **Probleme tiroidiene.** Într-o altă relație hormonală bidirecțională, mitocondriile asigură energia necesară glandei tiroide, care la rândul ei furnizează energie mitocondriilor; disfuncția mitocondrială poate afecta funcția tiroidiană, iar stresul oxidativ poate deteriora și provoca inflamații ale glandei tiroide, lucru care poate declanșa boala Hashimoto, hipotiroidism, oboseală, rezistență musculară scăzută și căderea părului (vezi mai jos).
- **SOPC**: Femeile cu SOPC au niveluri semnificativ crescute ale

stresului oxidativ și markerilor inflamatori sangvini (pentru că din varii motive femeile prezintă multiple diferențe ale acestor parametri, aceștia nu sunt indicatori fiabili în diagnosticarea SOPC). La rândul său, stresul oxidativ crește producția de androgeni. Totuși, medicamentele convenționale care reduc nivelul acestor hormoni nu diminuează și inflamația sau stresul oxidativ. Disfuncția mitocondrială crește, de asemenea, rezistența la insulină și, ca în multe alte relații interdependente, rezistența la insulină creează inflamație și stres oxidativ, crește producția de androgeni și contribuie la apariția altor simptome specifice SOPC. În reciprocitate, rezistența la insulină are un impact negativ asupra disfuncției mitocondriale.



Nu este clar care e factorul originar — rezistența la insulină provoacă disfuncția mitocondrială, sau invers —, dar știm că scăderea rezistenței la insulină îmbunătățește funcția mitocondrială și că îmbunătățirea funcției mitocondriale scade rezistența la insulină. Stilul de viață al Inteligenței Hormonale le include pe amândouă.

- **Endometrioză.** Endometrioza este o boală inflamatorie care prezintă un nivel ridicat de stres oxidativ (deși, ca în cazul SOPC, acesta nu e un indicator fiabil de diagnostic) în special în cavitatea peritoneală, unde leziunile endometriale sunt cele mai frecvente. Stresul oxidativ în cavitatea peritoneală reprezintă una dintre principalele cauze ale infertilității la femeile care suferă de endometrioză. Cercetătorii iau în calcul reducerea stresului oxidativ ca măsură de tratament al acestei afecțiuni. Dar nu trebuie să aștepți recomandarea medicului; o poți face singură urmând Planul Inteligenței Hormonale.
- **Fertilitate, avort spontan, probleme în sarcină.** Mitocondriile influențează în mod esențial ovocitele. Stresul oxidativ influențează considerabil fertilitatea, scade rata de succes a tratamentelor de fertilitate asistată și poate afecta sănătatea ovocitelor în toate etapele de dezvoltare. Desigur, anovulația cauzată de disfuncția mitocondrială face, de asemenea, imposibilă concepția. Dar dacă ovulezi, o formare slabă a corpului galben din pricina problemelor mitocondriale ar putea duce la scăderea β-HCG, hormonul necesar menținerii sănătății sarcinii în primul trimestru, deci există un risc semnificativ de avort spontan. Funcționarea optimă a mitocondriilor ovariene favorizează dezvoltarea sănătoasă a embrionului la începutul sarcinii, iar stresul oxidativ a fost asociat cu probleme de sarcină, nașterea unor copii cu greutate mică și preeclampsie.
- **Sănătatea pielii și a părului.** Încă un aspect important al stresului

oxidativ: te îmbătrânește prematur atât în interior, cât și la exterior. Acest proces are un nume tehnic: **inflamația care te îmbătrânește**. Da, este un lucru real. Și nu fac apel la vanitate aici, dar pielea și părul pot reflecta sănătatea noastră interioară. Aici intervine stresul oxidativ: pielea și foliculii piloși conțin multe mitocondrii și sunt puternic influențați de hormonii tiroidieni. Având în vedere că apariția și creșterea părului este un proces energetic intensiv care se bazează pe mitocondrii, căderea părului poate semnaliza o disfuncție tiroidiană și/sau mitocondrială sau o îmbătrânire prematură (adică riduri multe sau apărute prematur).

- **Scăderea rezervei ovariene.** La naștere avem 1–2 milioane de foliculi. Pe măsură ce îmbătrânim, acest număr scade treptat până la menopauză (vârsta medie la nivel global este de 52 de ani), când acești foliculi sunt epuizați. Numărul de foliculi de care dispunem poartă numele de „rezervă ovariană". Când ovarelor nu li se asigură prin alimentație nutrimentele de care au nevoie, sau când atacul stresului oxidativ depășește capacitatea lor de regenerare, pot îmbătrâni prematur. Aproape 20% dintre femeile care ajung la medic pentru infertilitate prezintă semne de îmbătrânire ovariană prematură. Atunci când daunele sunt prea extinse, pot provoca epuizare ovariană sau menopauză prematură (insuficiență ovariană primară, IOP), care afectează 1 din 1000 de femei cu vârste de până la 30 de ani și 1 din 100 de femei cu vârste de până la 40 de ani.

  Încetarea prematură a funcției ovariene pe lângă faptul că îți sabotează planul de a avea copii, poate afecta și inima, oasele și creierul, având un impact dramatic asupra sănătății.

Mitocondriile au nevoie și de un ecosistem sănătos

Mitocondriile sunt fascinante, deoarece inițial, adică la apariția speciei umane, erau bacterii care trăiau simbiotic în celulele noastre. Am devenit atât de interconectați, încât din organisme independente s-au transformat în organite — componente ale celulelor noastre. Un alt lucru interesant este că genomul mitocondrial este singurul tip de ADN din corpul uman — masculin sau feminin — care se transmite doar pe linie maternă (toate celelalte gene sunt combinații 50–50% de la mamă și tată). Ținând cont că sunt atât de remarcabile și vechi, se poate trage concluzia că sunt rezistente, și în circumstanțele potrivite, chiar sunt.

- Mitocondriile au nevoie de nutrimente și co-factori corespunzători, fără de care funcția lor se depreciază rapid, și activitatea SRO crește.

- Ele ajută la reglarea funcției hormonale și funcția hormonală (în special tirozina T3) le influențează pe ele. Dacă suferi de hipotiroidism, există șanse mari ca activitatea mitocondriilor să fie încetinită.
- Ele pot fi deteriorate de multe medicamente și toxine din mediu.
- Orice lucru care afectează profilul epigenetic poate afecta și genomul mitocondrial, modificându-i funcția.

Din fericire, abordezi deja toate aceste efecte ale stresului oxidativ urmând Planul Inteligenței Hormonale (nu este uimitor să știi că ești deja angajată în vindecare?). Din acest motiv am lăsat la final această mică măsură suplimentară a sănătății ovariene. Mai sunt, însă, câteva metode prin care îți poți hrăni suplimentar ovarele, care au efecte benefice și asupra tiroidei, țesutului endometrial și longevității.

Două medicamente uzuale care pot afecta ovarele

Un efect secundar mai puțin cunoscut al pilulei contraceptive. Pe lângă epuizarea nutrimentelor (pagina 290), anticoncepționalele orale care conțin estrogeni împiedică și regenerarea celulară prin blocarea metabolizării nutrimentelor necesare acestor procese, printre care vitamina C, vitamina E, beta-caroten, magneziu, seleniu, zinc și coenzima Q. În plus, pilula consumă glutation și alți antioxidanți produși de organism, sporind nivelul stresului oxidativ. În cadrul unui studiu în care s-au comparat parametrii biologici ai unor femei care nu foloseau pilula cu ai unor femei nefumătoare care foloseau pilula, s-a constatat că acestea din urmă aveau niveluri ale coenzimei Q10 și ale vitaminei E cu 37% și respectiv 23% mai mici. Într-un alt studiu, la care au participat sportive, utilizarea pilulei a anulat chiar și beneficiile unei diete bogate în alimente antioxidante, cum ar fi peștele gras și ciocolata neagră, făcând mai dificilă repararea leziunilor celulare și musculare induse de efort. Deoarece contraceptivele sunt utilizate pe perioade extinse de timp, se pot acumula și consecințe subtile. Dacă ai nevoie de pilulă, sau pur și simplu preferi să o folosești, din motive medicale sau contraceptive, o pilulă care conține doar progestin te poate ajuta să eviți unele dintre efectele secundare comune ale acesteia, printre care și epuizarea nutrimentelor. Indiferent de formula contraceptivelor pe care le utilizezi, suplimentele cu multivitamine sau vitaminele prenatale care conțin nutrimentele pe care pilula le epuizează de obicei, pot compensa o parte din pierderi.

Medicamente antiinflamatoare nesteroidiene (AINS). Un studiu anunța în 2015 scăderea dramatică a ovulației la femeile care iau AINS. În cadrul altui studiu, 39 de femei aflate la vârstă fertilă au urmat timp de 10 zile un tratament recomandat

medical cu Diclofenac, Naproxen sau Etoricoxib împotriva durerii cronice. La finalul celor 10 zile, în urma evaluării medicale s-a constatat că ovulația lor a fost suprimată; când a fost întrerupt tratamentul cu AINS, ovulația a fost reluată, la majoritatea femeilor în luna următoare. Alt studiu realizat recent, axat pe raportul fertilitate / AINS, a arătat că femeile cu poliartrită reumatoidă care utilizează AINS sunt mai predispuse la întârzieri ale concepției comparativ cu persoanele cu aceeași afecțiune care nu folosesc aceste medicamente. Dacă ai dureri cronice, utilizează doze minime de AINS, evitându-le pe cele menționate pe prescripție; folosește doar ibuprofen care nu necesită prescripție medicală — Motrin sau Advil, de exemplu, și nu mai mult de câteva doze pe durata unui ciclu. Există multe alternative disponibile pentru ameliorarea durerii ușoare sau moderate pe care le-am prezentat în Partea a III-a a acestei cărți.

Ar trebui să-mi testez nivelul de stres oxidativ? Dar rezerva ovariană?

Deși există teste disponibile pentru evaluarea stresului oxidativ, sunt costisitoare și de regulă nu sunt recomandate de medici. În plus, realitatea e că într-o oarecare masură toți suntem afectați de stresul oxidativ, așa încât modificările alimentației și ale stilului de viață sunt importante pentru îngrijirea sănătății în prezent și pentru a îmbătrâni frumos pe viitor. Nu recomand să faci analize în acest sens.

Există multe limitări în privința evaluării rezervei ovariene, așa că, în practica mea, o recomand doar atunci când suspectez instalarea prematură a menopauzei sau când iau în calcul un tratament de fertilitate. De regulă, rezerva ovariană e testată când se fac analizele preliminare tratamentului pentru fertilitate sau când se extrag ovule în scopul crioconservării.

Testele folosite de obicei pentru evaluarea rezervei ovariene sunt:

- Nivelul AMH: în mod bizar, nu există niveluri standard convenite pentru AMH, deci trebuie să te încadrezi în intervalul de referință al laboratorului pe care îl utilizezi. În general, un nivel situat confortabil în limitele intervalului considerat normal de laborator sugerează o rezervă ovariană adecvată. Pe măsură ce nivelul scade sub limita inferioară a intervalului considerat normal, crește probabilitatea unei rezerve ovariene slabe, iar nivelurile extrem de mici sugerează o rezervă ovariană aproape epuizată.
- Hormonul foliculostimulant (HFS) din ziua 3: ar trebui să aibă valori mai mici de 10 mIU / ml.
- Estradiolul. Un marker ușor controversat, dar este deseori inclus în panoul de testare a rezervei ovariene.

Premisa pe care se bazează aceste teste este că femeile cu o bună rezervă ovariană au niveluri adecvate de AMH și o producție suficientă de hormoni ovarieni la începutul ciclului menstrual, care mențin HFS la un nivel scăzut. Dar acești markeri nu oferă tabloul complet. Cele mai recente cercetări arată că nivelul AMH nu poate stabili cu precizie cine rămâne însărcinată și cine nu, și informația unui nivel scăzut al acestui hormon poate provoca temeri serioase unor femei deja îngrijorate de fertilitatea lor. În plus, nu poate indica nici calitatea ovulelor. SOPC este asociat unui nivel AMH ridicat, de aceea uneori este testat ca parte a protocolului acestei afecțiuni. Eu nu îl recomand în practica mea medicală decât dacă pacienta nu îndeplinește criteriile clinice ale acestei afecțiuni (vezi pagina 107), dar are, totuși, cicluri neregulate sau probleme de fertilitate.

Când și în ce circumstanță ne-ar fi utile? AMH și HFS ne ajută să măsurăm rezerva ovariană. Dacă știi că ai mai puține ovule decât ar trebui la vârsta ta, atunci poți rezolva acest neajuns cu ajutorul Planului Inteligenței Hormonale și al suplimentelor specifice prezentate în această carte, ca măsuri ale îngrijirii sănătății ovariene, formării ovocitelor și îmbunătățirii calității lor; iar dacă intenționezi să rămâi însărcinată, apelează la un specialist în fertilitate care practică medicina integrativă.

Soluția inteligenței hormonale: revitalizează mitocondriile, întinerește-ți ovarele

Hrănirea ovarelor este un lucru la care, probabil, nu te-ai gândit niciodată până să citești această carte! Cu toate acestea, indiferent de scop — să-ți reglezi ciclul, să-ți îmbunătățești ovulația, să crești nivelul de progesteron, să anulezi efectele SOPC și să reduci nivelul hormonilor androgeni, să rămâi însărcinată (și să ai o sarcină sănătoasă), să previi sau să anulezi instalarea menopauzei premature — ovarele au un cuvânt de spus. Și cine nu vrea să încetinească procesul de îmbătrânire — ovarian sau de care o fi el?

Deși Planul Inteligenței Hormonale e focalizat pe restabilirea unei comunicări sănătoase între creier și ovare, eliminarea obstacolelor care împiedică funcționarea optimă a acestora și furnizarea substanțelor nutritive de care au nevoie „doamnele“, câteva măsuri suplimentare atente și pline de grijă te pot ajuta să-ți atingi obiectivele mai repede. Deoarece ovarele sunt elemente centrale ale dezechilibrelor hormonale cu care se confruntă majoritatea femeilor, în loc să le menționez în toate Protocoalele Avansate, le voi enumera aici.

Unul dintre cele mai promițătoare domenii de cercetare ale funcției ovariene și calității ovulelor are legătură cu îmbunătățirea funcției mitocondriale și reducerea stresului oxidativ. Acestea pot regla ciclul, pot îmbunătăți echilibrul hormonal și fertilitatea, dacă încerci să rămâi însărcinată și pot conserva rezerva ovariană pentru mai târziu. De asemenea, orice măsură care îmbunătățește funcția mitocondrială poate îmbunătăți rezistența la insulină și funcția tiroidiană, tonusul muscular, calitatea părului și a pielii, energia, forța și vitalitatea. Sună bine, nu? Mie așa mi se pare! Dacă îți hidratezi pielea pentru a preveni ridurile, poți considera acest plan o măsură antirid pentru ovarele tale!

PASUL 1. O ALIMENTAȚIE CARE ÎȚI HRĂNEȘTE OVARELE

Cea mai eficientă și sănătoasă abordare pentru reducerea stresului oxidativ, stimularea regenerării celulare și susținerea funcției mitocondriale este alimentația de calitate. Dar nu orice alimentație. S-a demonstrat că dieta tradițională mediteraneeană creează condiții optime pentru atingerea acestor obiective. Și este temelia Dietei Inteligenței Hormonale. Deci lucrurile sunt simple!

Puterea fitonutrimentelor

Dieta Inteligenței Hormonale include fructe, legume, nuci, semințe și plante bogate în substanțe fitochimice — adică polifenoli, bioflavonoide și multe altele, pe care ni le asigurăm consumând legume și fructe de toate culorile și o varietate de semințe, nuci și uleiuri — care previn și anulează leziunile oxidative zilnic, sprijinind în același timp detoxificarea, sănătatea intestinală, sistemul nervos și multe altele. Spre deosebire de suplimentele antioxidante, nutrimentele sunt mai bine absorbite atunci când le luăm din alimentație, dar cheia este sănătatea microbiomului. Nu ne putem bucura de beneficiile acestor nutrimente, nici măcar când îi luăm din surse dietetice, fără o floră intestinală capabilă să le proceseze în substanțe pe care le putem folosi.

Nu e mai simplu să iau antioxidanți?

Antioxidanții sunt antidotul natural al organismului împotriva oxidării. Corpul folosește nutrimentele absorbite din alimentație, în special din fructe, legume, semințe, fructe tari și grăsimi sănătoase (înțelegi mecanismul?) și substanțele chimice generate intern, cum ar fi glutationul, despre care am discutat în ultimul capitol, pentru neutralizarea SRO (și altor tipuri de radicali liberi). Antioxidanții le „împrumută" acel electron lipsă. Când suntem bine hrăniți sau când stresul oxidativ nu a scăpat de sub control, avem la îndemână resurse pentru a furniza electroni radicalilor liberi. Deși pare mai logic să iei vitamine

antioxidante pentru a anula daunele cauzate de stresul oxidativ și cu asta basta, din păcate, noile descoperiri științifice sugerează că suplimentele antioxidante nu sunt suficiente pentru a face asta.

Majoritatea studiilor arată că absorbim fracțiuni infime de antioxidanți din suplimente — încât companii de top care promovează hrana sănătoasă și cercetătorii în biochimie au propus renunțarea la termenul „antioxidant" când vine vorba de vitamine și minerale. Acest lucru nu anulează, însă, dovezile puternice că o dietă bogată în alimente considerate antioxidante îmbunătățește sănătatea, ameliorează bolile cronice și că în cazul unei afecțiuni, e mai bine să utilizezi antioxidanți specifici care și-au dovedit eficiența. De exemplu, în cadrul unui studiu, 50 de femei cu vârste cuprinse între 19 și 41 de ani, cu dureri pelviene și antecedente de endometrioză și infertilitate, toate programate pentru operație, au fost repartizate aleatoriu în două grupuri: grupul antioxidant și grupul placebo. Femeilor din grupul antioxidant li s-a administrat zilnic o combinație de vitamina E (1200 UI) și vitamina C (1000 mg) timp de opt săptămâni. Patruzeci și trei la sută dintre femeile care au primit acești „antioxidanți" au prezentat o ameliorare a „durerii zilnice"; 37% au prezentat o diminuare a durerii menstruale, iar 27%, a celei la contact sexual. În grupul placebo, acolo unde au existat modificări ale simptomelor, schimbările au fost minime. Mai mult, femeile din grupul antioxidant au înregistrat o scădere semnificativă a markerilor inflamatori ai lichidului peritoneal, comparativ cu cele din grupul placebo. Deci, cum stimulăm procesele antioxidante și activitatea mitocondrială și cum reducem stresul oxidativ?

Mănâncă mai multe semințe

Dacă ai căutat pe internet informații referitoare la sănătatea hormonală a femeilor, ai dat, probabil, peste articole care susțin miracolele semințelor în reglarea ciclului menstrual. Logica utilizării lor este că, introducând în dietă anumite tipuri de semințe în diverse faze ale ciclului, proprietățile lignanului (fitoestrogen), acidului gras și micronutrimentelor pe care le conțin acestea îți vor oferi suportul nutrițional optim la momentul potrivit. Din păcate, acest efect nu a fost testat în studii clinice și, deși sună interesant, nu este confirmat științific.

Totuși, asemenea multor tendințe în domeniul wellness, și aceasta are o sământă de adevăr. În ceea ce privește sănătatea femeilor, semințele sunt benefice echilibrului hormonal. De exemplu, studiile arată că vitamina E și acizii grași Omega-3 și Omega-6 din semințele de in, susan, dovleac și floarea-soarelui sunt esențiale pentru producția de hormoni și funcția foliculară ovariană. Știm, de asemenea, că zincul, prezent în concentrații semnificative în semințele

de dovleac și susan, ajută la stimularea formării corpului galben și reglarea nivelului de progesteron și pregătesc endometrul pentru implantare. Semințele au un conținut bogat de seleniu, care susține ovulația și fertilitatea, precum și funcția hepatică de detoxificare, așa cum am vorbit în ultimul capitol. Iar lignanii, prezenți în cantități semnificative în semințele de in și susan, sunt transformați în enterolactone în prezența unei flore intestinale sănătoase, lucru care te ajută să menții estrogenul la un nivel sănătos.

Deci, deși „ciclul semințelor"[1] nu are niciun merit, un aport corespunzător de semințe, ca parte a dietei zilnice generale, are. Acestea fiind spuse, dacă vei găsi benefică metoda consumului de semințe în fazele ciclului, utilizeaz-o. Nu face rău. Cel mai important lucru este să consumi o varietate de semințe, în cantități importante. Combină-le cum preferi, dar asigură-te că fac parte din alimentația ta de zi cu zi.

Semințele de in. Studiile arată că aportul de semințe de in sporește durata fazei luteale, reduce numărul de cicluri anovulatorii și îmbunătățește raportul progesteron/estrogen în faza luteală. Astfel, dacă ai amenoree sau un nivel scăzut de progesteron, adăugarea semințelor de in în dietă este o opțiune excelentă. De asemenea, s-a constatat că aceste semințe reduc nivelul hormonilor de stres și percepția asupra acestuia, lucru care poate influența în mod pozitiv ciclul menstrual, deoarece stresul este unul dintre factorii globali care influențează cel mai mult activitatea hormonilor sexuali. După menopauză, au și efecte protectoare împotriva cancerului de sân. Inul este, de asemenea, o vedetă a îmbunătățirii stării generale de sănătate. Pe lângă efectele pozitive pe care le manifestă asupra hormonilor sexuali, s-a dovedit că reduce riscurile cardiovasculare, scăzând nivelul A1C în diabetul de tip 2, fiind un adaos excelent în dieta ta dacă suferi de SOPC cu rezistență la insulină sau nivel glicemic ridicat. În majoritatea studiilor s-a testat un aport de 10 grame de semințe de in pe zi. Recomand femeilor să consume zilnic 2 linguri de semințe de in măcinate, adică puțin peste această cantitate; de asemenea, inul oferă o doză sănătoasă de fibre. Pudra de semințe de in poate fi presărată peste cereale sau adăugată în sucuri smoothie sau în dressingul de salată.

Semințele de susan. S-a demonstrat că semințele de susan influențează hormonii feminini și pot fi de ajutor femeilor care suferă de SOPC. Una dintre cele mai simple (și delicioase) modalități de a introduce semințele de susan în alimentație este să consumi tahini organic (unt din semințe de susan). Un aport suficient este de 1–2 linguri cu fiecare doză; vei găsi rețete care includ tahini în Partea a IV-a a cărții.

1 Practică medicală alternativă bazată pe consumul anumitor semințe în cele două faze ale ciclului. (N.tr.)

Semințele de dovleac și floarea-soarelui. Aceste semințe conțin micronutrimente importante și acizi grași care pot fi benefici ciclului menstrual. De exemplu, zincul, care se găsește din belșug în semințele de dovleac și susan, favorizează formarea corpului galben și susține echilibrul nivelului de progesteron în a doua jumătate a ciclului.

Vezi rețetele din ultima secțiune a cărții, cum ar fi *Biscuiți cu semințe, Fursecuri cu semințe, Fructe tari și semințe sărate și delicioase*, sau *Fursecuri extazul femeii* etc., pentru modalități delicioase de a-ți asigura necesarul de semințe în alimentație.

PASUL 2. REGULI DE PRIM AJUTOR PENTRU OVARE

Anumite substanțe nutritive sunt extrem de importante în funcționarea eficientă a mitocondriilor, de pildă vitamina C, coenzima Q10, L-arginina, L-carnitina, riboflavina și acidul alfa-lipoic. În practica mea medicală le recomand pentru protejarea și restabilirea rezervei ovariene, îmbunătățirea ovulației și fertilității, restabilirea sensibilității la insulină și ca protocol de îngrijire în SOPC. O serie de studii convingătoare sugerează că o combinație a acestor suplimente poate fi foarte eficientă în optimizarea funcției mitocondriale, și pe piață sunt disponibile astfel de produse combinate (vezi Ghidul de Referință pentru Plante Medicinale și Suplimente, pagina 471). Din păcate, aceste studii nu au analizat în mod specific funcția ovariană. Aceste suplimente pot fi consumate în siguranță respectând dozele recomandate de către National Institutes of Health Office of Dietary Supplements[1].

Ajutorul oferit de suplimente este necesar oricărei femei care nu ovulează, care încearcă să rămână însărcinată sau care are probleme de fertilitate, SOPC sau simptome de menopauză prematură. Aceste lucruri sunt detaliate în Protocoalele Avansate specifice, dar repet, nutrimentele enumerate mai jos, fie că ți le asiguri prin alimentație, ori prin alimentație+suplimente, susțin per ansamblu sănătatea ovariană. Pentru informații referitoare la doze, consultă Ghidul de Referință pentru Plante Medicinale și Suplimente, de la pagina 471.

Vitamina B. Organismul nu poate produce ATF fără vitamina B. Riboflavina (vitamina B2) este unul dintre nutrimentele esențiale cu rol de combustibil pentru vehiculele care transportă energia extrasă din alimentație (aminoacizi, glucoză, lipide) în mitocondrii, sprijinind producția de ATF. **Acidul folic / folatul** este foarte important pentru sănătatea ovariană și funcția mitocondrială. Asigură-ți un aport suficient de vitamine din gama B, inclusiv metilfolat, ca să fii sigură că le metabolizezi dacă suferi de polimorfisme uninucleotidice ale genei MTHFR.

---

1 Oficiul pentru Suplimente Dietetice al Institutului Național de Sănătate din S.U.A.

Vitamina C. Ovarele depind de vitamina C pentru a stinge incendiile produse de stresul oxidativ generat în procesul extrem de energetic de maturare a ovocitelor și formarea corpului galben. Acesta este motivul pentru care ovarele se numără printre organele din corp cu cea mai mare concentrație de Vitamina C. Concentrația de acid ascorbic este mai mare în lichidul folicular ovarian decât în fluxul sangvin. Vitamina C influențează funcția ovariană și fertilitatea și s-a demonstrat că reduce stresul oxidativ și crește nivelul progesteronului.

Dacă incluzi în dieta zilnică 8–10 porții de fructe și legume, vei mări aportul de vitamina C, care s-a dovedit că îmbunătățește fertilitatea, deoarece restabilește funcția ovariană și ovulația. Cu toate acestea, dacă ai un nivel scăzut de progesteron (pagina 55 pentru recapitularea simptomelor), nu ovulezi sau nu reușești să rămâi însărcinată, suplimentele cu Vitamina C sunt o opțiune înțeleaptă. O doză de 750 mg / zi de vitamina C s-a dovedit eficientă în reglarea progesteronului la femeile care prezintă scăderi ale nivelului acestui hormon și disfuncție a fazei luteale. Într-un studiu randomizat, la care au participat femei repartizate aleatoriu în două grupuri, cele cărora li s-a administrat vitamina C au înregistrat o creștere medie a nivelului de progesteron de la 8 la 13 ng / ml comparativ cu cele din grupul placebo.

Coenzima Q 10 (Ubiquinonă). Coenzima Q10 (CoQ10) este un puternic antioxidant produs de corpul uman și stocat în mitocondrii. Ea joacă un rol esențial în sănătatea și fertilitatea ovariană. S-a demonstrat că suplimentarea aportului de CoQ10 îmbunătățește funcția mitocondrială ovariană, sănătatea ovarelor și calitatea ovulelor. Drept rezultat, s-a demonstrat că îmbunătățește fertilitatea, succesul tratamentului FIV, dezvoltarea optimă a embrionului și placentei, și poate preveni travaliul prematur și preeclampsia. Corpul uman produce CoQ10, dar producția naturală tinde să scadă odată cu înaintarea în vârstă și nivelul ei poate fi, de asemenea, afectat de toxinele de mediu, stresul oxidativ și carențele de nutrienți, în special vitamina B6. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, producția CoQ10 încetinește, făcând corpul mai puțin eficient în protejarea ovulelor de daunele oxidative. Suplimentele cu CoQ10 par să ajute, și chiar să inverseze această scădere a calității ovulelor asociată vârstei. Carența acestei coenzime este, de asemenea, asociată migrenelor — s-a dovedit că suplimentarea aportului CoQ10 le reduce frecvența. Din fericire, îți poți completa carența cu o dietă corespunzătoare și utilizarea suplimentelor.

Surse alimentare: pește, carne și cereale integrale.

L-Arginina. Arginina este un aminoacid implicat în multe procese metabolice. După ovulație, corpul galben necesită un flux sangvin abundent pentru funcția luteală, în

special pentru a importa cantitatea de colesterol necesar pentru producerea de progesteron și distribuirea lui în corp. Acest flux se poate bloca, împiedicând producția și livrarea progesteronului. În plus, scăderea fluxului sangvin provoacă stres oxidativ. Tratamentul cu L-arginină îmbunătățește funcția luteală prin îmbunătățirea circulației sângelui.

NAC: GSH (glutationul) este un puternic agent antioxidant și detoxificant pe care îl produc celulele noastre, dar poate fi epuizat rapid atunci când suntem expuși la prea multe toxine și stres oxidativ. Toate nutrimentele și plantele despre care am vorbit în Capitolul 9 — alimentele, NAC și curcumina — care ne ajută să refacem nivelul GSH, sunt benefice pentru protejarea ovarelor de stresul oxidativ și îmbătrânire prematură și trebuie incluse în stilul de viață al Inteligenței Hormonale.

Melatonina. Pe lângă efectele sale pozitive asupra somnului și ritmului circadian, melatonina este un puternic antioxidant. Un anumit nivel de SRO este necesar pentru o ovulație normală (desprinderea foliculilor) și funcția corpului luteal; se pare că scopul nivelului ridicat de melatonină care se găsește în ovarele sănătoase ale femeilor aflate în faza de vârf a fertilității, este de a contrabalansa acest stres oxidativ, protejând corpul luteal și ovulul de factori dăunători. Un dezechilibru al SRO duce la stres oxidativ și acest lucru s-a dovedit a fi o cauză potențială a disfuncției fazei luteale.

Seleniu. Seleniul acționează ca antioxidant asupra ovarelor și glandei tiroide, menține sănătatea foliculilor ovarieni și, pentru că împiedică apariția disfuncțiilor genetice în ovocite, oferă protecție împotriva avortului spontan și defectelor congenitale ale fătului cauzate de efectele stresului oxidativ asupra ADN-ului.

PASUL 3. ÎNCEARCĂ VITEX: UN REMEDIU NATURAL CLASIC DEDICAT FEMEILOR

Deși există zeci de plante medicinale care protejează sănătatea femeilor, atât de multe încât am scos un manual pe această temă (*Botanical Medicine for Women's Health*), există una care se remarcă atunci când vine vorba de ajutarea ovarelor: Vitex.

Cunoscută și sub denumirea *fructul castității*, utilizarea acestei plante împotriva „afecțiunilor femeilor“ are o istorie de mii de ani. Știința ne-a demonstrat motivul. Restabilește căile de semnalizare dintre hipofiză și ovare, prin creșterea hormonului luteinizant (HL) și reducerea prolactinei. Ca atare, încurajează ovulația, care, la rândul ei, crește nivelul de progesteron. De asemenea, favorizează creșteri ușoare ale nivelului de estrogen. S-a dovedit benefic în ameliorarea simptomelor SPM — schimbări de dispoziție și dureri de sân —, a celor în premenopauză, reglarea ciclului menstrual și ovulației și îmbunătățirea fertilității. Datorită eficienței sale în

tratarea multor simptome, a devenit unul dintre cele mai utilizate tratamente în Germania, unde medicina naturistă e o componentă standard a practicii medicale. Deși simptomele pot dispărea în decurs de câteva săptămâni, e preferabil să iei Vitex timp de cel puțin trei luni pentru rezultate vizibile. Pentru dozare, consultă Ghidul de Referință pentru Plante Medicinale și Suplimente, de la pagina 471.

Trebuie administrat cu precauție, deoarece la un subgrup foarte mic de femei această plantă pare să provoace simptome depresive. În unele cazuri, simptomele dispar după doar câteva zile de la utilizare; dacă te simți ușor deprimată după ce începi să iei Vitex, continuă, totuși alte câteva zile pentru că e posibil ca simptomele să dispară; dacă nu se întâmplă asta sau dacă îți provoacă depresie severă, această plantă nu este pentru tine. Întrerupe utilizarea; starea ta de spirit ar trebui să se îmbunătățească după circa o zi. Deși pe internet sunt menționate anumite precauții privind utilizarea Vitex în timpul tratamentului de fertilitate, motivate de efectul de hiperstimulare ovariană, a existat un singur caz cu efecte secundare raportat în literatura medicală, în 1994: o femeie supusă unui tratament de fertilizare in vitro (FIV) a prezentat semne ușoare de hiperstimulare ovariană.

Suplimentul FertilityBlend. Nu am obiceiul de a recomanda anumite produse în cărțile mele, dar s-a realizat un studiu asupra unui produs care conține o combinație de plante și suplimente pe care ți le-am prezentat și eu în această carte, dovedind științific importanța includerii lor în planul tău de îngrijire personală. Prin urmare vreau să ți-l împărtășesc: se numește FertilityBlend și este o combinație de Vitex, ceai verde, L-arginină, vitamine (inclusiv folat) și câteva minerale. Cercetătorii au analizat efectele acestui produs asupra nivelului progesteronului, temperaturii bazale a corpului, duratei ciclului menstrual și ratei sarcinii, precum și efectele secundare. Nouăzeci și trei de femei cu vârste între 24 și 42 de ani, care încercaseră fără succes să conceapă pe parcursul a 6 până la 36 de luni, au fost împărțite în două grupuri. După trei luni, 53 de femei repartizate în grupul FertilityBlend prezentau creșteri ale nivelului de progesteron în etapa de mijloc a fazei luteale, creșteri ovulatorii ale temperaturii bazale, iar 14 dintre ele (26%) erau însărcinate. Alte trei femei au conceput după șase luni de tratament cu FertilityBlend (32%).

La cele 40 de femei din grupul placebo au fost observate modificări infime ale acestor parametri și doar 4 dintre ele au rămas însărcinate.

PASUL 4. FĂ MIȘCARE PENTRU A-ȚI PROTEJA SĂNĂTATEA CELULARĂ

Excesul de efort poate afecta funcția ovariană, dar antrenamentul

cu intervale de intensitate ridicată (HIIT), pe lângă faptul că e foarte tonifiant, are efect benefic asupra ovarelor și sănătății în general, menținând celulele tinere un timp mai îndelungat. Într-un studiu realizat în 2017 și publicat în revista *Cell Metabolism*, s-a constatat creșterea funcției mitocondriale, îmbunătățirea sensibilității la insulină, creșterea tonusului muscular și o reducere semnificativă a îmbătrânirii celulare. Este ușor de învățat și poate fi efectuat oriunde, atâta timp cât ești capabilă să-ți susții propria greutate. Dacă te deplasezi în scaunul cu rotile sau nu te poți ridica din pat, un antrenor personal îți poate arăta cum să adaptezi antrenamentul la abilitățile tale în câteva sesiuni, sau poți găsi videoclipuri utile online.

CHISTURILE OVARIENE: CE SUNT ȘI CE POȚI FACE

În mod normal, ovarele au dimensiunea unei măsline cu o circumferință de aproximativ 2–3 centimetri. Când un ovar se mărește din cauza unuia sau mai multor chisturi ovariene, devine dureros și îngrijorător. Chisturile ovariene apar atunci când în membrana subțire din interiorul ovarului se acumulează lichid. Majoritatea chisturilor ovariene sunt mici și inofensive și apar de obicei fără simptome. Mărimea chisturilor poate varia de la un bob de mazăre până la dimensiunea unei portocale. Auci!

Termenul de chist, în sine, poate suna alarmant, dar reține, ovarele produc chisturi la fiecare ciclu — foliculi care fie produc sau eliberează un ovul (ovulație), fie se micșorează și dispar. Majoritatea chisturilor ovariene dureroase sunt rezultatul unor erori ale acestui proces. Acestea sunt considerate **chisturi funcționale** și, dacă apar doar o dată sau extrem de rar, nu reprezintă un motiv de îngrijorare sau tratament. Dacă se formează în mod regulat, va trebui să abordezi cauzele care le pot determina apariția, de pildă hipotiroidismul (inclusiv forma subclinică), SOPC și endometrioza.

Mai există și alte tipuri de chisturi, de asemenea, inofensive, cu excepția cazului în care devin prea mari și încep să provoace crampe severe, rupturi sau torsiune ovariană — situații extrem de dureroase, aceasta din urmă necesitând intervenție chirurgicală promptă.

Simptomele prezenței unui chist ovarian pot include:

- Menstruație neregulată și, posibil, dureroasă
- Dureri pelviene sau abdominale care pot fi persistente sau intermitente, iritante și dureroase sau ascuțite, care pot radia în spatele coapselor sau în regiunea inferioară a spatelui
- Durere sau disconfort în timpul actului sexual sau în timpul unor activități care angajează pelvisul (de exemplu, exerciții fizice, yoga)

Acest mini-antrenament HIIT, numit și antrenament de 7 minute, implică o serie de exerciții simple de 30 de secunde fiecare, cu un repaus de 10 secunde între exerciții, cu repetarea seriei de două ori. În mod ideal, trebuie efectuat zilnic sau de cel puțin patru ori pe săptămână. Dacă nu ai un scaun pe care să simulezi urcatul treptelor, treci peste el și fă de două ori alt exercițiu.

- Genuflexiuni
- Fandări
- Exercițiul „Scândura"
- „Scândura" laterală
- Flotări (poți efectua o versiune modificată)
- Flotări triceps cu sprijin la scaun
- Sărituri
- Exerciții abdominale
- Genuflexiune izometrică cu sprijin la perete

- Balonare sau distensie abdominală
- Nevoia frecventă de a urina
- Scaun dureros, constipație sau senzație de presiune intestinală, însoțite de oricare dintre simptomele de mai sus.

Cum sunt confirmate / diagnosticate chisturile ovariene? Ecografia transvaginală este tehnica de diagnostic disponibilă. Este foarte sigură, nu este iradiantă sau chirurgicală și poate fi realizată la cabinet de către un ginecolog sau un medic de familie. Uneori chisturile apar brusc și sunt atât de dureroase încât femeile apelează la serviciul de urgență, unde sunt diagnosticate.

Cum pot fi prevenite chisturile ovariene? Protejarea regularității ovulației este probabil cea mai bună metodă de prevenire a chisturilor funcționale. Suportul mitocondrial este o componentă esențială în acest sens.

Cum sunt tratate chisturile ovariene funcționale? Strategia principală este monitorizarea atentă, în special în cazul chisturilor mici de doar câțiva centimetri. Intervenția chirurgicală este necesară numai în cazul în care chistul are dimensiuni mari, dacă nu dispare după trei sau mai multe luni, sau dacă este în creștere; în cazul chisturilor persistente, pilula contraceptivă poate fi utilă pe termen scurt, ca modalitate de a evita intervenția chirurgicală. Tratamentul altor tipuri de chisturi trebuie discutat cu medicul ginecolog.

E posibil să fie cancer? Rareori, chisturile semnalizează un cancer ovarian, într-adevăr, și, din păcate, simptomele acestei boli apar adesea în stadii târzii, iar în prezent nu există metode de screening preventiv. Prin urmare, chiar dacă majoritatea chisturilor ovariene simptomatice sunt benigne, dacă ai simptome persistente, este important să faci o ecografie și să iei măsuri dacă există motive de îngrijorare.

- Alergări pe loc cu genunchii la piept
- Urcări de trepte sau pe scaun.

Și nimic nu e mai bun decât mersul pe jos. Trebuie să faci 10 000 de pași pe zi pentru a vedea o diferență? Un studiu recent a constatat că 7 000 de pași pe zi e un nivel optim de mișcare, dar chiar și 4 000 au un efect pozitiv în menținerea stării de sănătate și prevenirea bolilor cronice. Nu ai un tracker Fitbit? Nici eu, așa că am să-ți traduc: în medie, poți parcurge 4 000 de pași într-o plimbare lejeră de aproximativ trei kilometri.

PASUL 5. TELEFONEAZĂ PRIETENILOR

Dacă îți amintești, din Capitolul 3 când am vorbit despre busola ciclului, progesteronul ne sporește dorința de a socializa și de a ne conecta cu ceilalți, iar apropierea socială stimulează și oxitocina, care la rândul ei sporește nivelul progesteronului și protejează sănătatea ovarelor!

Partea a III-a
SĂ INTRĂM ÎN DETALII

Protocoalele Avansate ale

Planului Inteligenței Hormonale

Protocoalele Naturale Avansate furnizează o selecție sumară a principalelor terapii complementare pe care le poți utiliza pentru a „începe rapid" vindecarea sau pentru a aborda mai cuprinzător procesul de susținere a modificărilor importante și fundamentale prezentate în Planul Inteligenței Hormonale din Partea a II-a a cărții.

Aceste protocoale presupun urmarea recomandărilor de bază ale planului principal, prin urmare nu le voi repeta aici, cu excepția sublinierii ocazionale a unei idei sau a unei nuanțe specifice unui simptom sau unei afecțiuni.

Ca scurtă recapitulare, consultă capitolele / paginile menționate în tabelul de mai jos când abordez următoarele subiecte:

Dieta Inteligenței Hormonale	Capitolul 6 (paginile 135–182)
Diminuarea stresului, axa HPS, glandele suprarenale, agenții adaptogeni, modul de supraviețuire, răspunsul la stres, auto-îngrijire, tehnici mindfulness, menținerea echilibrului glicemiei sau sănătatea glandei tiroide	Capitolul 7 (paginile 183–210)
Îmbunătățirea calității somnului, resetarea ritmului circadian	Capitolul 8 (paginile 211–241)
Redresarea echilibrului microbiomului intestinal și vaginal	Capitolul 9 (paginile 242–270)
Reducerea expunerii la poluare, detoxificarea organismului, detoxificarea hormonală și tranzitul intestinal	Capitolul 10 (paginile 271–317)
Reducerea proceselor inflamatorii, a stresului oxidativ și redresarea funcției ovariene	Capitolul 11 (paginile 318–340)

Dozele de plante și suplimente sunt menționate în Ghidul de Referință pentru Plante și Suplimente, începând cu pagina 471.

În calitate de autoare, mi-am pus inima și sufletul în cărțile mele, încercând să transmit tot ce știu, însă, din păcate, o carte trebuie să aibă un număr limitat de pagini! Dacă dorești să explorezi și mai profund Inteligența Hormonală și dovezile științifice pe care se bazează Protocoalele Avansate, accesează *avivaromm.com* pentru informații suplimentare, cursuri și un abonament de membru care include interacțiuni cu comunitatea Inteligenței Hormonale, precum și sprijinul meu și al minunatei mele echipe.

Menstruația și sindromul premenstrual

Protocol Avansat

Dacă menstruația îți creează probleme în fiecare lună, aceste protocoale te pot ajuta să ai cicluri mai regulate și mai ușoare. Problemele menstruale comune sunt ușor de redresat prin abordări naturale; e posibil să observi îmbunătățiri chiar de la următoarea menstruație sau cel târziu după 4–6 cicluri. Reține, totuși, că multe simptome menstruale frecvente, cum ar fi menstre dureroase sau abundente ori lipsa menstruației, se pot datora unor condiții subiacente, cum ar fi endometrioza, fibroamele sau SOPC, deci consultă și secțiunile dedicate acestora.

Crampe și dureri menstruale

Dacă ești pe punctul de a începe planul de bază și crampele îți dau bătăi de cap, sau vrei să ameliorezi crampe ocazionale, aceste recomandări îți pot reduce cu mult durerile menstruale.

Stil de viață

- O pernuță electrică setată la o **temperatură** medie sau o sticlă de apă caldă aplicată pe abdomenul inferior sau zona lombară sunt la fel de eficiente ca ibuprofenul în crampe menstruale.
- Împrospătează-ți camera cu arome, fă un duș fierbinte sau o baie caldă cu **ulei aromat** de lavandă, salvie și trandafir ca să atenuezi durerea menstruală și să te relaxezi.
- **Masajul abdominal** combinat cu aromaterapie sau masajul Arvigo pot ameliora durerile menstruale.
- **Trecerea de la tampoane interne la tampoane externe** reduce

crampele menstruale în cazul mai multor femei.

- **Exercițiile fizice** pot preveni durerea menstruală și depresia și pot îmbunătăți starea de spirit.
- **Yoga** poate ameliora disconfortul, severitatea și durata menstruației, poate restabili echilibrul hormonal și reduce stresul, depresia și anxietatea. Consultă paragraful *„Yoga pentru o menstruație mai ușoară“* (de mai jos).
- **Marele O** (orgasmul, obținut prin masturbare sau într-un raport sexual), pentru a ameliora durerile pelviene și menstruale.

Alimentație

Ca parte a Dietei Planului Inteligenței Hormonale:

- Pune accentul pe o **alimentație vegetală.**
- **Elimină din dietă carnea roșie (sau consumă ocazional dacă menstruația îți provoacă deficiențe de fier).**
- **Consumă pește bogat în Omega-3** de circa trei ori pe săptămână.
- **Încearcă o dietă vegană** timp de doar două cicluri, pentru a reduce semnificativ crampele menstruale.

Echilibru între minte și corp

- Un **somn** corespunzător poate diminua durerea menstruală și nevoia de a-i face față.
- **Relaxează-te** mai des, acordă-ți momente de auto-îngrijire ține cont de **semnalele ciclului** (pagina 75).

Nutrimente

- Consumul zilnic de **ulei de pește** reduce necesitatea administrării de ibuprofen în doar trei luni.
- Nivelul scăzut de **calciu** este asociat durerii menstruale; ia zilnic calciu, durerea se va ameliora după trei cicluri menstruale.
- **Magneziul** administrat cu 5 zile înainte și în primele 3 zile ale menstruației poate reduce crampele, durerile lombare și durerile la nivelul picioarelor.
- Ia suplimente cu **vitamina D3** zilnic.
- **Tiamina (vitamina B1)**, administrată zilnic pe parcursul a trei luni, poate ameliora chiar și durerile menstruale severe.

Plante

- **Rădăcina de ghimbir** poate diminua durerea, greața, balonarea și durerile de cap. Încearc-o sub formă de tinctură sau capsule. **Încearcă sucul din morcovi, mere și ghimbir (mai bun decât ibuprofenul)** pe toată perioada lunii (pagina 469).
- **Talpa gâștii și călinul** reduc crampele și durerea. Fă o cură preventivă cu câteva zile atât înaintea, cât și în timpul debitului sangvin.

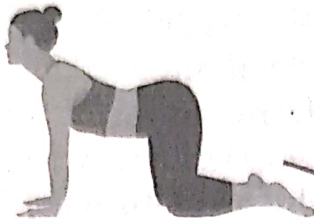
- **Uleiul de mentă** ameliorează crampele și durerea. Încearcă zilnic trei capsule de ulei de mentă (187 mg fiecare) în primele zile de menstruație.
- **Tinctura de canabis sau canabidiolul** pot diminua durerea și anxietatea provocate de menstruație. Se iau zilnic, cu 5 zile înainte și 3 zile după începerea menstruației.

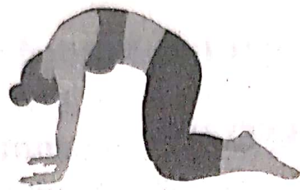
Abordare convențională

- Calmantele non-steroidiene (pagina 324) în general sunt inofensive și eficiente dacă le utilizăm doar de câteva ori pe lună. Pentru rezultate mai bune trebuie administrate de la primele manifestări ale crampelor.
- „Pilula“ sau alte metode contraceptive (NuvaRing, dispozitive intrauternine cu hormoni) prescrise în mod frecvent sunt mai puțin eficiente în ameliorarea durerii menstruale decât calmantele non-steroidiene și au mai multe efecte secundare (pagina 290).

YOGA PENTRU O MENSTRUAȚIE MAI UȘOARĂ

- **Poziția „pisica și vaca"**: Așază-te în patru labe. Expiră profund și lent, atingând burta de pământ și arcuind ușor spatele și abdomenul inferior. Apoi, inspiră profund și lent, arcuiește-ți spatele strângând fesierii, într-un stretching al zonei lombare. Repetă exercițiul de opt ori, inspirând și expirând ritmic la fiecare mișcare.
- **Poziția copilului extinsă**: stând în genunchi, întinde mâinile înainte pe covorul de yoga, apropiindu-te cu pieptul și burta de podea, cu genunchii larg desfăcuți și cu șoldurile aproape de podea. Simte stretchingul relaxant al șoldurilor și spatelui.
- **Postura „pieptului deschis"**: așază o pernă în treimea superioară a covorului de yoga și întinde-te pe spate, astfel încât, cu partea inferioară a pernei chiar sub omoplați, gâtul să stea întins și capul aplecat ușor în jos. Lipește-ți tălpile una de cealaltă, cu genunchii îndoiți, de-o parte și de alta a corpului. Pentru susținere suplimentară poți așeza sub genunchi un prosop rulat sau un suport. Rămâi în această poziție și treci la următoarea practică opțională.
- **Poziția Zeiței:** Scoate perna de sub umeri, fără să schimbi poziția picioarelor. Rămâi în această postură între 3 și 10 minute, respirând profund și lent.

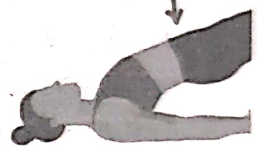




„Pisica și vaca"



Spirală din șezut



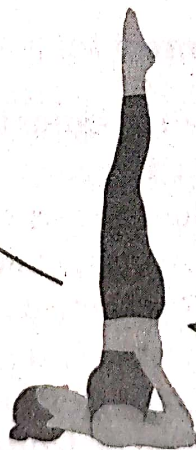
Podul susținut



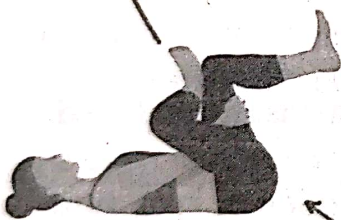
Îndoirea înainte din șezut



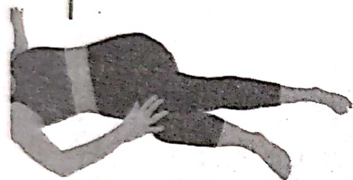
Dansatorul în șezut



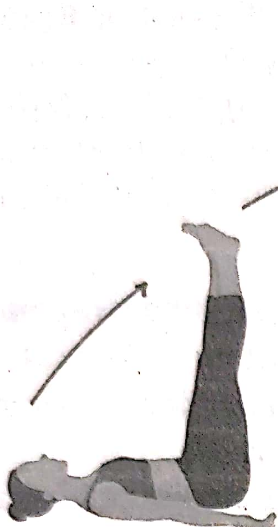
„Lumânarea"



„Ochiul acului"



Rotire din pelvis în poziția culcat



Ridicarea picioarelor și sprijinirea pe perete

Menstruații abundente

E îngrozitor să termini o cutie de tampoane interne la fiecare ciclu, să ai sângerări puternice care te pun în dificultate în fiecare lună sau să fii stresată că „te-ai putea păta". Planul Inteligenței Hormonale te poate ajuta în acest sens, prevenind nivelurile ridicate de estrogen, reglând ovulația și ajutându-te să inversezi evoluția cauzelor acestor simptome, printre care endometrioza, SOPC sau chiar hipotiroidia. Următorii pași îți oferă un ajutor suplimentar.

Stil de viață

- Identifică **produsele adecvate** menstruației tale.
- Poartă **haine închise la culoare** pentru a reduce nivelul stresului; dacă totuși te pătezi, cel mai bine e să adopți o atitudine nepăsătoare. Cu cât arătăm că sângerarea e ceva natural, cu atât vom destabiliza stigmatul menstruației.
- Fă **sex.** Știu că sună ciudat, dar activitatea sexuală reduce debitul, crampele și durata sângerării menstruale. Masturbarea e la fel de eficientă.
- Menstruațiile abundente pot provoca **anemie.** Dacă te confrunți cu astfel de simptome (pagina 98), testează-ți nivelul hemoglobinei, hematocritului și feritinei, și ia măsuri medicale dacă este necesar.

Alimentație

Recomandări specifice Dietei Inteligenței Hormonale:

- Consumă alimente bogate în fibre — salate și legume verzi și legume fermentate — pentru a reduce excesul de estrogen și pentru a evita toxinele pe care le conțin produsele lactate și cele ambalate în plastic.
- Include în dietă alimente cu un conținut ridicat de fier.

Nutrimente

- Dacă suferi de anemie, ia suplimente cu chelat de fier și vitamina C.

Plante

- **Vitex Agnus Castus (fructul castității)** pentru reducerea sângerărilor intense; rezultatele apar după câteva luni de utilizare zilnică.
- **Rădăcină de ghimbir** sau **scorțișoară:** de trei ori pe zi în primele 3 zile de menstruație.
- **Ceai de frunze de zmeură** și **ceai de codița șoricelului:** 2 căni / zi când ai sângerări puternice.

Abordare convențională

- Medicamentele non-steroidiene pot reduce fluxul sângerării cu

22 până la 50%; folosite pe termen scurt, reprezintă o măsură de rezervă rezonabilă.

- **O pilulă** cu estrogen-progestin sau doar progesteron, sau **un dispozitiv intrauterin care conține progestin** pot ameliora fluxul de sânge în menstruațiile dificile.
- **Acidul tranexamic** este o soluție, dar poate avea efecte secundare semnificative.
- **Ablația endometrială și histerectomia** pot produce rezultate, dar implică riscuri.

Menstruație și ovulație neregulate

Majoritatea femeilor se confruntă ocazional cu lipsa menstruației din varii motive: călătorii, stres sau boală. Dar dacă nu ai menstruație 3–4 luni la rând sau ai de mai puțin de 8 ori pe an, cauza poate fi anovulația (pagina 97). În această secțiune ne vom concentra asupra uneia dintre cele mai comune cauze ale acestei afecțiuni: amenoreea hipotalamică.

În cazul menstruațiilor omise din cauza insuficienței ovariene primare (IOP), consultă Protocolul Avansat de la pagina 116. Dacă suferi de SOPC, Protocolul Avansat dedicat acestei afecțiuni ar trebui să regleze ovulația și menstruația. Dacă suspectezi că ai o problemă tiroidiană, fă analize și începe un tratament adecvat.

Stil de viață

- Redu nivelul activității fizice cu 5–15% sau mărește-ți aportul nutrițional pentru a satisface nevoile calorice ale corpului. Rezultatele apar după circa șase luni. Un nutriționist sportiv te poate ajuta să-ți planifici alimentația în mod corespunzător.

Alimentația

Recomandări specifice Dietei Inteligenței Hormonale:

- Asigură-te că te hrănești suficient, asigurându-ți necesarul de carbohidrați naturali și grăsimi sănătoase.

Echilibru între minte și corp

- **Eliberează-te de stres** și ajută sistemul nervos cu ajutorul tehnicilor mindfulness.
- **Terapia cognitiv-comportamentală (TCC)** poate redresa ovulația.

Nutrimente

- Vitamina B6 susține ovulația, producția de progesteron, durata fazei luteale, regularitatea ciclului și fertilitatea.
- Acidul ascorbic (vitamina C) favorizează ovulația; se recomandă în cazul lipsei menstruațiilor și scăderea nivelului de progesteron provocat de anovulație.

Plante

- Vitex Agnus Castus (fructul castității) poate redresa ovulația și nivelul de progesteron și estrogen; de asemenea, reglează ciclul menstrual în doar trei luni de utilizare zilnică.
- Semințele de in susțin regularitatea ovulației, prelungesc faza luteală și sporesc producția de progesteron.

Abordare convențională

- Adoptă un **plan nutrițional** corespunzător pentru menținerea unei greutăți sănătoase.
- **Identifică și tratează afecțiunile medicale subiacente.**
- **Testează și reglează nivelul progesteronului**, dacă este necesar; de obicei se recomandă pilula contraceptivă.

Sindromul premenstrual (SPM)

Simptomele SPM și TDPM (tulburare disforică premenstruală) se pot ameliora pe durata a 1–4 cicluri când utilizezi o combinație corectă de terapie minte-corp, nutriție și suplimente, specifică nevoilor tale. Dacă ai simptome de depresie severă, anxietate sau manifești tendințe de automutilare, e absolut necesar să soliciți asistență medicală adecvată.

Stil de viață

- Poți preveni manifestarea sindromului premenstrual prin **îngrijiri suplimentare** efectuate cu o săptămână înainte de debutul simptomelor.
- **Exercițiile aerobice** efectuate în sesiuni de 60 de minute, de 3 ori pe săptămână, timp de 8 săptămâni pot preveni manifestarea sindromului premenstrual. De asemenea, și mersul pe jos în pas alert.
- **Terapia cu lumină** se poate efectua acasă, în fața unei ferestre bine luminate sau cu ajutorul unei lămpi care emite lumină diurnă, o dată sau de două ori pe zi, și e eficientă chiar și în sindromul premenstrual sever și TDPM.
- **Verifică funcția tiroidiană**, deoarece un procent mare de femei cu SPM suferă de hipotiroidism (pagina 321); un tratament adecvat poate elimina complet simptomele.
- **Renunță la țigări.** Fumatul poate provoca declanșarea sindromului premenstrual.

Alimentație

Recomandări specifice Dietei Inteligenței Hormonale:

- Consumă pește bogat în Omega-3 de trei ori pe săptămână.
- Consumă zilnic două linguri de **semințe de in** proaspăt măcinate.
- Scăderea nivelului de fier în organism poate provoca declanșarea

sindromului premenstrual; îmbogățește-ți dieta cu **alimente bogate în fier.**

- Consumă mai mulți **carbohidrați complecși** pe durata fazei luteale.
- **Ciocolata neagră** poate îmbunătăți starea de spirit și preveni depresia.
- **Zahărul, carbohidrații rafinați, produsele lactate, excesul de sare și alcoolul** agravează SPM.

Echilibru între minte și corp

- **Yoga și meditația** pot preveni și reduce chiar și simptomele severe ale sindromului premenstrual.
- **Resetează-ți Axa HPS** pentru a diminua durerile premenstruale și simptomele sindromului burnout și pentru a-ți îmbunătăți starea de spirit și rezistența la stres.
- Există dovezi științifice că **terapia cognitiv-comportamentală** (TCC) ajută la ameliorarea simptomelor sindromului premenstrual.

Nutrimente

- **Calciul** poate ameliora cu până la 50% migrenele, durerea, depresia și poftele provocate de sindromul premenstrual.
- **Vitamina B6** (eventual în combinație cu calciu) este o necesitate în sindromul premenstrual.
- **Mio-inozitolul** este un supliment care previne eficient schimbările de dispoziție specifice sindromului premenstrual.
- Încearcă suplimentele cu **ulei de krill** timp de 3 luni.
- **Zincul, magneziul și vitamina D3** pot ajuta la prevenirea simptomelor fizice și emoționale provocate de SPM.

Plante

- Vitex Agnus Castus (fructul castității) poate fi chiar mai eficient decât Fluoxetinul (un antidepresiv ISRS — inhibitor selectiv de recaptare a serotoninei) în prevenirea simptomelor fizice ale sindromului premenstrual.
- În cadrul unui studiu, 76% dintre pacientele care au consumat șofran au prezentat o reducere cu peste jumătate a simptomelor sindromului premenstrual.
- Ia curcumină cu o săptămână înainte și în primele 3 zile de menstruație, pentru ameliorarea schimbărilor de dispoziție și a simptomelor fizice, în doar trei luni.
- Agenții adaptogeni pot juca un rol important în vindecarea sindromului premenstrual.

Abordare convențională

- Medicamentele ISRS pot fi eficiente, administrate zilnic sau intermitent timp de maximum 10 zile lunar în timpul fazei luteale. Ele au, însă, efecte secundare pentru care trebuie consultat medicul curant.

ADAMA, 34 DE ANI

„Dr. Aviva, am simptome premenstruale îngrozitoare. Sunt obosită tot timpul. În fiecare lună, cu o săptămână înainte de menstruație mă simt epuizată, am schimbări de dispoziție și sunt deprimată. Mă dor sânii și sunt foarte obosită. Am și menstruații foarte abundente. Mă răstesc la soția mea, copiii mă irită — și la serviciu nu am răbdare cu clienții. Mi-e poftă să mănânc dulciuri, iar spre sfârșitul zilei de lucru mă gândesc deja la sticla de vin roșu care mă așteaptă acasă. După ce îmi vine menstruația, două săptămâni mă simt ceva mai bine. Îmi reiau activitatea fizică, mănânc mai bine, dar oboseala nu dispare complet și am infecții recurente de candida."

Bazându-mă pe explicațiile și simptomele descrise de Adama, i-am sugerat câteva analize de laborator. Avea deficiențe de vitamina D, fier și vitamina B6. I-am prescris Dieta Inteligenței Hormonale, adăugând nutrimente și plante medicinale pentru ameliorarea simptomelor SPM și a menstruațiilor dificile, stabilindu-i planul de bază, cu accent pe restabilirea echilibrului microbiomului intestinal și a florei vaginale. În doar câteva săptămâni, nu mai suferea de balonare și constipație, iar după trei luni simptomele premenstruale s-au redus, potrivit pacientei, cu 80% — nu mai avea pofte și schimbările de dispoziție erau mai lejere; pacienta a înțeles că era momentul să aibă mai multă grijă de sănătate. De asemenea, a învățat ce alimente îi erau benefice și la care era mai sensibilă, stabilindu-și un plan nutrițional adecvat. Nu a mai avut candidoză de ani de zile și acum așteaptă cu nerăbdare pauza de meditație interioară și relaxare pe care a învățat să și-o ofere în mod regulat înainte de menstruație.

Sensibilitatea ciclică a sânilor (mastalgia)

Dacă sânii sunt atât de dureroși și inflamați în săptămâna dinaintea menstruației încât uneori nici nu-ți poți pune sutienul, află că nu ești singura. Milioane de femei suferă lunar de dureri de sâni care le afectează viața sexuală, munca sau școala. Durerile ciclice ale sânilor sunt simptome ale sindromului premenstrual, deci orice măsură care ameliorează sindromul premenstrual (pagina 348) va avea un impact și asupra sânilor. Un factor declanșator al durerilor de sân poate fi nivelul ridicat de estrogen. Recomandările din această secțiune abordează ambele variante. Vei observa îmbunătățiri moderate după două cicluri și îmbunătățiri semnificative sau o rezolvare completă a simptomelor după 2–4 cicluri.

Stil de viață

- Poartă un **sutien pe măsura** ta; majoritatea femeilor nu fac asta, deși s-ar simți mult mai bine.
- Identifică **medicamentele** care îți pot provoca dureri de sân: contraceptive hormonale, terapia de substituție hormonală (TSH) și unele antidepresive.
- Folosește pernuța electrică sau o sticlă de apă caldă.
- Opt săptămâni de exerciții aerobice, de trei ori pe săptămână, în sesiuni de șaizeci de minute, pot reduce sensibilitatea ciclică a sânilor provocată de retenția de lichide.

Alimentație

Recomandări specifice Dietei Inteligenței Hormonale:

- Mănâncă legume verzi — varza Kale, varza Collard, broccoli, varza de Bruxelles și germenii de broccoli conțin compuși (pagina 167) care reduc parțial sau total excesul de estrogen.
- Consumă zilnic 2 linguri de semințe de in măcinate.
- **Renunță la alcool.**
- **Mai puțină cafea** = sâni mai fericiți.

Nutrimente

- Încearcă uleiul de krill timp de 8 zile în fiecare lună, înainte de menstruație. Vei observa rezultate în aproximativ 8 săptămâni.
- Ia multivitamine care conțin **iod.**
- **DIIM (diindolilmetan)** derivat dintr-un compus care se găsește în broccoli, varză și conopidă, reglează metabolizarea estrogenului și reduce sensibilitatea ciclică a sânilor.

Plante

- Ia zilnic **Vitex Agnus Castus (fructul castității)**; vei observa rezultatele după 1–3 cicluri.
- Consumă zilnic **tinctură de mușețel** începând cu săptămâna de după ovulație până la începutul menstruației.
- Consumă suplimente Ginkgo, de două ori pe zi lunar; reduc durerile de sân provocate de retenția de lichide. Vei observa rezultate după două cicluri.

Abordare convențională

- SSRI-urile, cele mai eficiente terapii SPM convenționale, ameliorează și mastalgia ciclică.

Balonarea

Balonarea dinaintea sau din timpul menstruației poate fi provocată de activitatea prostaglandinelor care afectează sistemul digestiv (pagina 348) sau de retenția de lichide declanșată de probleme hormonale. Este, de asemenea, un simptom al SPM, deci poți urma recomandările în cazul acestora. Dacă suferi în general de gaze intestinale, balonare sau alte simptome digestive, acordă prioritate vindecării intestinului și ține cont de următoarele recomandări:

Stil de viață

- **Exercițiile aerobice** timp de 8 săptămâni, de 3 ori pe săptămână, în sesiuni de 60 de minute, reduc retenția de lichide și balonarea.
- Suferi de **constipație**? Vezi pagina 257.

Alimentație

Recomandări specifice Dietei Inteligenței Hormonale:

Cu 5 zile înainte de menstruație:

- Redu consumul de sare și băuturi carbogazoase.
- Pune accent pe alimentele bogate în potasiu care reduc retenția de apă: spanac, banane, avocado, dovleac, linte, stafide, cartofi Russet la cuptor, caise și prune uscate, somon și fasole roșie.
- Consumă alimente cu proprietăți diuretice: sparanghel, țelină, castraveți, usturoi, praz, pepene roșu și ceai verde.
- Dacă suferi de gaze abdominale, urmează planul FODMAPS (pe www.avivarom.com) cu 3–5 zile înainte de menstruație.

Echilibru între minte și corp

- Normele sociale de azi ne condiționează să credem că un abdomen plat este sexy, fapt pentru care balonarea premenstruală poate deveni un declanșator emoțional sau mental problematic. Exersează tehnici ușoare de respirație abdominală (pagina 256) pentru a oferi burticii tale o energie vindecătoare și iubitoare.

Plante

- Bea ceai de ghimbir, 1–2 căni pe zi, câteva zile înainte și în timpul menstruației.
- Consumă plante medicinale recomandate împotriva gazelor abdominale și balonării (pagina 268).

Abordare convențională

- Aceleași recomandări ca în SPM.
- Pentru retenția de lichide nu sunt recomandate diureticele farmaceutice.

MARIETTA, 36 DE ANI

Marietta ajunsese la capătul puterilor luptând cu gazele intestinale, balonarea, constipația și candidoza recurentă. Îi era groază de menstruație, furia necontrolată o transformase într-o persoană pe care ea însăși o detesta, iar crampele o determinau să consume cantități uriașe de ibuprofen! Apoi mai erau și poftele de dulciuri pe care și le satisfăcea cu ciocolată neagră sau ce găsea la îndemână și câteva pahare de vin în plus. Eczema de care suferea erupea mereu înainte de menstruație, cu mâncărimi și stări de nervozitate. În cea mai mare parte a timpului era obosită, slujba ei de asistentă medicală într-un departament medical de urgență îi provoca stres și epuizare și, deseori, în loc să ia masa, consuma dulciuri de la cantina spitalului. Medicul curant a diagnosticat-o — sindromul intestinului iritabil și sindrom premenstrual — și i-a prescris un antidepresiv și medicamente împotriva candidozei. Numai că Marietta se săturase să reia lună de lună acest nesfârșit ciclu al nefericirii, și atunci au purtat-o pașii în cabinetul meu.

Am descoperit că anumite alimente îi agravau balonarea și starea de oboseală, în special carbohidrații și zahărul. Explorând mai profund, pe lângă numeroșii factori de stres care o afectau, am mai descoperit și că în jurul vârstei de 20 de ani urmase tratamente antibiotice pe perioade îndelungate împotriva infecțiilor tractului urinar. Așadar, ce măsuri am luat? Am restabilit în primul rând sănătatea microbiomului intestinal al Mariettei, am prescris calciu, vitamina D, magneziu și o combinație de plante pentru îmbunătățirea somnului și i-am pus la dispoziție rețete culinare pentru preparate ușoare și delicioase pe care să le mănânce la serviciu. În câteva luni, dispăruse nu doar durerea menstruală, ci și erupțiile eczemice; stările sale emoționale s-au echilibrat, digestia era foarte bună, iar menstruația n-o mai îngrozea — pentru simplul fapt că nu o mai chinuia!

Acneea hormonală

Acneea nu este o problemă specifică adolescenței; ea afectează aproximativ jumătate dintre femeile cu vârste cuprinse între 20 și 40 de ani și 25% dintre femeile de peste 40 de ani, iar peste 80% dintre ele se confruntă cu erupții premenstruale. Este frecvent întâlnită și în premenopauză. Indiciu: e hormonală! Cele mai frecvente două tipuri de acnee hormonală sunt asociate menstruației sau SOPC. Este posibil să suferi de ambele tipuri, cu precizarea că acneea declanșată de SOPC poate erupe și înainte de menstruație.

Această boală îți poate afecta major echilibrul mental, așa că hai să întrerupem acest cerc vicios și să încercăm să vindecăm acneea din interior, prin restabilirea echilibrului hormonal. Rezultatele apar după câteva luni, deci ai răbdare, iar pentru un maxim de eficiență trebuie să iei în considerare o combinație de abordări naturale și convenționale de actualitate.

Stil de viață

- Creează-ți **o rutină simplă de îngrijire** a pielii. Spală-te cu apă și un săpun natural cu acțiune delicată. Utilizează cât mai puține produse cosmetice. Știu că ți se va părea dificil dacă simți că trebuie să-ți acoperi pielea, dar te va ajuta.
- **Evită bureții exfolianți, detergenții abrazivi și săpunurile antimicrobiene** care pot deteriora pielea și echilibrul florei cutanate.
- Pielea uscată este mai predispusă la acnee, deci, dacă e nevoie, poți utiliza **o cremă hidratantă delicată.**
- **Nu freca și nu sparge coșurile.**
- **Menține igiena părului și nu-l purta pe față,** prinde-l în coadă sau strânge-l sub o bentiță.
- Balonarea și constipația predispun la declanșarea acneei în proporție de 37%; deci vindecă-ți intestinul.
- La femei, fumatul este un factor care favorizează apariția acneei.
- Dacă suferi de SOPC, urmează un tratament.

Alimentație

Recomandări specifice Dietei Inteligenței Hormonale:

- **Aportul scăzut de fructe, legume și pește** este asociat unui risc mai mare de apariție a acneei — deci ia măsuri în consecință.
- Păstrează **echilibrul glicemiei și insulinei.**
- Evită carbohidrații rafinați și zahărul rafinat — pot agrava acneea.
- Renunță la lactate — produsele animale conțin hormoni si factori de creștere.

Echilibru între minte și corp

- **Conștientizează că ești frumoasă.** Nu lăsa normele sociale să-ți schimbe părerea.
- **Caută sprijinul emoțional sau psihologic** pe care îl meriți, dacă este cazul.
- **Redu nivelul de stres** pentru a rupe cercul vicios acnee-stres-acnee.

Nutrimentele

- Deficitul de seleniu, vitamina A, vitamina D, vitamina E și zinc influențează apariția acneei și gradul de severitate al acesteia. **Ia zilnic suplimente cu multivitamine + vitamina D.**
- **Utilizează probiotice** cu Lactobacillus rhamnosus GG (doză 3 miliarde CFU / zi) timp de douăsprezece săptămâni.
- Vitamina B6 atenuează acneea menstruală și cea declanșată de SOPC prin reducerea nivelului testosteronului.

Plante

- În cadrul unui studiu s-a observat faptul că un consum zilnic de ceai de armurariu sau alte ceaiuri amare (pagina 316) timp de 8 săptămâni poate ameliora acneea cu până la 53%.
- Se combină 2 picături de soluție de ulei de arbore de ceai (concentrație 5%) cu o linguriță cu ulei de cocos, avocado sau struguri și se aplică „local".

Abordare convențională

- Retinoizii cu administrare topică pot ameliora semnificativ acneea, în general nu au efecte secundare și pot fi administrați atât cât este nevoie. Utilizarea excesivă cauzează uscăciune cutanată.
- Acidul azelaic și peroxidul de benzoil sunt opțiuni topice sigure.
- Antibioticele ameliorează acneea inflamatorie, dar îți afectează microbiomul și folosite în exces pot declanșa rezistență la antibiotice.
- Pilula contraceptivă reduce producția de hormoni androgeni (care controlează producția de sebum); folosește numai anticoncepționale cu conținut scăzut de androgeni dacă îți declanșează erupții acneice sau dacă suferi de SOPC.

Migrene hormonale

Migrenele hormonale sunt declanşate de scăderile bruşte ale estrogenului din timpul ciclurilor noastre, provocând modificări ale activității serotoninei și endorfinelor, care afectează atât nivelul, cât și percepția durerii. Migrenele apar frecvent după sarcină (inclusiv după un avort spontan sau provocat), în premenopauză sau la întreruperea terapiilor hormonale (pilula contraceptivă, pilula placebo, terapia de substituție hormonală). Dezechilibrele hormonale, deficiențe ale nutrimentelor esențiale sau alți factori — cum ar fi, de pildă, utilizarea analgezicelor — pot declanșa sau agrava migrenele hormonale.

Stil de viață

- Notează momentele declanșării migrenelor într-un jurnal, menționând când apar și factorii declanșatori asociați: cofeina, vinul roșu, alcoolul, brânza maturată, zahărul, nitriții (care se găsesc în crenvurști, mezeluri etc.), aditivii alimentari, sau hipoglicemia, stresul, tensiunile musculare la nivelul gâtului și umerilor, alergii care provoacă congestie sinusală, medicamente, parfumuri.
- Când ai identificat declanșatorii, elimină-i și observă schimbările după câteva săptămâni sau luni.
- Analgezicele pot provoca cefalee dacă sunt folosite în exces. Oricât de paradoxal ar părea, întreruperea acestor tratamente medicamentoase poate anihila parțial sau total migrenele.
- Dacă renunți la pilula contraceptivă sau alte terapii hormonale, urmează planul post-pilulă de la pagina 296. Hormonii au nevoie de o perioadă de adaptare de 6–12 săptămâni.

Alimentație

Recomandări specifice Dietei Inteligenței Hormonale:

- **Evită alimentele care provoacă migrene** (menționate mai sus).
- **Menține glicemia la un nivel constant.**
- **Hidratează-te.**
- **Mărește aportul de carbohidrați complecși** înainte de menstruație pentru a menține constant nivelul serotoninei pe măsură ce scade estrogenul.

Echilibru între minte și corp

- **Înlătură efectele stresului** prin meditație sau alte tehnici de relaxare.
- **Dormi** suficient.
- Folosește **o pernă sau o saltea** corespunzătoare.
- **Fă masaj sau fizioterapie** pentru înlăturarea tensiunii musculare de la nivelul gâtului.

Nutrimente

- Riboflavina (vitamina B2) administrată zilnic previne migrenele cu până la 50%. Rezultatele vor fi resimțite după circa o lună.
- Vitamina B6 (25 mg), vitamina B12 (400 mcg) și acidul folic (2 mg) reduc severitatea simptomelor la 50% dintre persoanele care suferă de migrenă după șase luni de utilizare zilnică.
- O doză zilnică de 500 mg de calciu poate preveni sau ameliora cu până la 50% simptomele migrenei premenstruale.

Plante

- **Ghimbirul** poate elimina brusc durerea cauzată de migrenă, fiind chiar mai eficient decât sumatriptanul.
- **Curcumina** poate reduce frecvența, severitatea și durata migrenelor, în special când este administrată în combinație cu coenzima Q10 sau acizi grași Omega-3.
- **Brusturele** (*petasites*), ca tratament preventiv, reduce frecvența migrenelor.
- **Spilcuța** este un antiinflamator natural, previne migrenele și reduce severitatea acestora.
- Aplică 2–3 picături de **ulei esențial de lavandă sau mentă** în stare naturală sau ușor diluat pentru o ameliorare a migrenei după 30 de minute. Repetă de câte ori este necesar.

Abordare convențională

- Numai jumătate dintre persoanele care suferă de migrenă pot preveni durerea prin metode farmaceutice, care au diverse efecte secundare, printre care și cefaleea de abuz medicamentos.
- Medicamentele non-steroidiene sunt eficiente, dar pot perturba tractul intestinal și afecta ovulația.
- Terapiile abortive, medicamentele care previn migrenele când sunt administrate zilnic sau la debutul simptomelor, în combinație cu medicamente non-steroidiene, antinauzice etc., pot fi utilizate în tratarea migrenelor.
- Pastilele contraceptive hormonale sunt recomandabile uneori, dar prezintă riscuri și sunt contraindicate în cazul migrenei cu aură[1] deoarece comportă un risc crescut de accident vascular cerebral.

1 Migrenă severă însoțită de tulburări vizuale, auditive, tactile, motorii, verbale, gustative, amorțeli sau slăbiciune musculară. (N.tr.)

CAPITOLUL 13

Sindromul ovarului polichistic (SOPC)

Protocol Avansat

În acest capitol vei afla protocoalele, care, pe lângă planul esențial, te vor ajuta să vindeci și să ameliorezi sindromul ovarului polichistic și simptomele sale. Este nevoie între 3 și 12 luni pentru a reveni la regularitatea ciclului, ovulație regulată și fertilitate, dar și o ameliorare a pierderii părului. Dacă te ții de el, acest plan poate să-ți schimbe viața.

Stil de viață

- Deficitul de vitamina D, afecțiunile tiroidiene și dezechilibrele glicemice sunt frecvente la femeile care suferă de SOPC, așa că fă analizele corespunzătoare acestor riscuri, sau pentru depistarea altor probleme, cum ar fi bolile cardiovasculare, apneea în timpul somnului sau depresia (pagina 221).
- Activează țesutul adipos brun. Corpul uman are două tipuri principale de grăsime: grăsimea brună (TAB) și grăsimea albă (TAA). Grăsimea brună e mult mai activă din punct de vedere metabolic, arzând calorii chiar și în timpul odihnei, iar femeile cu SOPC par să aibă mai puțină, lucru care explică de ce multe dintre ele au dificultăți să slăbească și de ce femeile slabe care suferă de acest sindrom tind să ardă proteine în loc de grăsimi în timpul somnului. Dezvoltarea țesutului adipos brun poate schimba acest lucru. Iată câteva modalități:
- Antrenament cu intervale de intensitate ridicată, antrenament în circuit sau ciclism: efectuează una dintre aceste activități o oră pe zi, de 4 ori pe săptămână, ca să-ți îmbunătățești sensibilitatea la insulină, să reduci procesele inflamatorii, să-ți restabilești echilibrul hormonal în doar 6

luni, să-ți redresezi ovulația și să-ți susții fertilitatea și capacitatea de concepție. Reține că *activitatea fizică excesivă* este un factor de stres care poate agrava SOPC, așa că ascultă-ți corpul și nu te suprasolicita.

- Dușuri reci: redu temperatura apei și bucură-te de senzația de rece timp de un minut înainte de a opri dușul.
- **Somn:** Activitatea țesutului adipos brun sporește în timpul somnului; dormi 7–8 ore pe noapte ca să-ți ajuți echilibrul hormonal!
- **O glandă tiroidă sănătoasă:** T3 stimulează producția de țesut adipos brun. Dacă nivelul T3 este scăzut, un tratament hormonal tiroidian te poate ajuta să ții SOPC sub control. Dacă indicele tău de masă corporală depășește 25, reducerea grăsimii corporale cu 5–7% într-un interval de șase luni poate scădea nivelul insulinei și hormonilor androgeni. În cadrul unui studiu s-a descoperit că la femeile cu SOPC care au slăbit în medie 6,3 kg a scăzut nivelul de insulină și testosteron, 92% dintre ele au reînceput să ovuleze, iar 85% dintre cele care încercau să rămână însărcinate au reușit să conceapă.

Alimentație

Recomandări specifice Dietei Inteligenței Hormonale:

- Menține glicemia la nivel corespunzător. Echilibrarea nivelului zahărului în sânge diminuează inflamația și inversează rezistența la insulină care conduce adesea la declanșarea SOPC; în felul acesta vei reduce nivelul hormonilor androgeni și simptomele asociate.
- Chiar și o reducere modestă a consumului de carbohidrați rafinați și o creștere concomitentă a aportului de proteine și grăsimi sănătoase scad nivelul testosteronului, îmbunătățesc sensibilitatea la insulină și reduc simptomele fără a pierde măcar în greutate.
- Adaugă hrișca în alimentație. Practic, hrișca intră în categoria semințelor, nu a cerealelor, dar gătită are o aromă delicioasă de nuci; hrișca echilibrează nivelul glicemiei și reduce rezistența la insulină. Bucură-te de rețetele cu hrișcă din Partea a IV-a a cărții, care sunt incluse în meniul Inteligenței Hormonale.
- Peștele bogat în Omega-3 consumat de trei ori pe săptămână reduce, de asemenea, rezistența la insulină și inflamația.
- Consumă zilnic 2 linguri de semințe de in pentru prelungirea fazei luteale, îmbunătățirea ovulației și reducerea nivelului de testosteron.
- Semințele de susan sunt, de asemenea, foarte utile în SOPC; pot diminua nivelurile ridicate de hormoni androgeni prin îmbunătățirea nivelurilor DHEA-S (sulfat

de dehidroepiandrosteron) și SHBG (globulină de transport sangvin al hormonilor sexuali).

- Leguminoasele (fasolea Garbanzo, fasolea roșie și soia organică nemodificată genetic) sunt surse bogate de inozitol, despre care vom discuta ulterior; consumă leguminoase de câteva ori pe săptămână.

Echilibru între minte și corp

- Un nivel crescut al hormonilor de stres face ca femeile care suferă de SOPC să fie mai predispuse la oboseală extremă, anxietate, depresie și simptome specifice reacției „luptă sau fugi" de tip cronic. **Susține-ți Axa HPS.**
- **Fii răbdătoare cu tine.** La femeile care suferă de SOPC și rezistență la insulină creierul reacționează diametral opus la consumul de alimente bogate în calorii sau carbohidrați: în loc să declanșeze semnalul de sațietate, creierul devine hiperactiv și te face să tânjești și mai mult după zahăr și carbohidrați! E nedrept, știu! Ce poți să faci? Un nivel echilibrat al glicemiei te poate ajuta să resetezi aceste rețele neurochimice și să dobândești mai mult control asupra alegerilor tale alimentare.
- **Un somn corespunzător trebuie să devină o prioritate** și ar fi bine să faci analize pentru depistarea apneei (pagina 221) dacă te simți epuizată în timpul zilei, dacă nu poți pierde în greutate sau dacă suferi atât de hipertensiune, cât și SOPC.
- **Nu te chinui de una singură.** Să faci față simptomelor SOPC nu e deloc ușor. Intră în legătură cu femei (din comunitatea ta sau grupuri online) care înțeleg prin ce treci și apelează la un psihoterapeut dacă ai nevoie de sprijin suplimentar. Meriți să fii fericită și susținută!

Nutrimente

Rezistența la insulină și echilibrul hormonal:

- Inozitolul este o necesitate pentru majoritatea femeilor cu SOPC. El reduce rezistența la insulină, testosteronul și hormonul antimullerian (HAM), restabilește ovulația și îmbunătățește fertilitatea, calitatea ovulelor și rata de succes a sarcinii. De asemenea, este util și în anxietate. Pentru rezultate optime, utilizează un produs combinat care conține mioinozitol și hiroinozitol.
- Deficitul de vitamina D influențează apariția SOPC și severitatea simptomelor acestuia. Dar chiar și în cazul unor niveluri normale, luând suplimente cu vitamina D îți îmbunătățești rezervele ovariene, nivelul HAM, sănătatea foliculilor ovarieni și fertilitatea.
- Acizii grași Omega-3, administrați pe o perioadă de 2–6 luni, pot reduce nivelul de testosteron și pilozitatea nedorită și pot favoriza sensibilitatea la insulină,

reglarea ciclului și pierderea în greutate.

- În cadrul unui studiu științific s-a dovedit că N-acetil-cisteina (NAC) e comparabilă cu metmorfina în scăderea nivelului insulinei și a hormonilor androgeni, și redresarea regularității ciclului menstrual.
- Seleniul administrat zilnic cel puțin 8 săptămâni poate avea efecte benefice asupra metabolismului insulinei la femeile cu SOPC.

Măsuri de susținere a ovulației și fertilității

- L-carnitina îmbunătățește rata ovulației chiar și la femeile care nu au reușit să o stimuleze cu Clomifen, iar o combinație de Clomifen și L-carnitină este eficientă atât în inducerea ovulației, cât și în creșterea ratei de concepție.
- La femeile cu SOPC, o doză de 2 mg de melatonină administrată zilnic timp de 6 luni scade nivelul testosteronului și reglează menstruația.
- Acidul alfa-lipoic sporește sensibilitatea la insulină și reduce circumferința taliei și procesele inflamatorii.

Căderea părului provocată de SOPC

- Zincul și extractul de ceai verde inhibă 5 alfa-reductaza și poate diminua căderea părului. De asemenea, sunt eficiente în combaterea depresiei, chiar și în cazul în care tratamentele medicamentoase nu au funcționat.
- Ciupercile Reishi inhibă, de asemenea, 5-alfa reductaza și pot ameliora căderea părului.

Plante

Măsuri de susținere a echilibrului hormonal și ovulației:

- Bujorul alb reduce nivelul de testosteron prin acțiunea sa asupra aromatazei, crește producția de progesteron și reglează nivelul estrogenului și prolactinei. S-a constatat că mixtura de bujor alb și lemn dulce favorizează ovulația și fertilitatea la femeile care suferă de SOPC.
- Pe lângă proprietățile lor adaptogene, ciupercile Maitake, consumate fără adjuvanți sau în asociație cu citrat de clomifen, pot induce ovulația la femeile cu SOPC, dacă încerci să rămâi însărcinată.
- Două căni de ceai de mentă pe zi, chiar și pe o perioadă de doar 30 de zile, pot reduce nivelul de testosteron și hirsutismul la femeile cu SOPC.
- Vitex reglează nivelul prolactinei, prelungește faza luteală și crește nivelul progesteronului și rata de succes a sarcinii. Teoretic, ar putea accentua dezechilibrul hormonal la femeile cu un nivel ridicat al hormonului luteinizant, deci trebuie întreruptă administrarea dacă simptomele se

accentuează, deși acest lucru se întâmplă foarte rar.

Echilibrarea nivelului glicemiei

- **Adaptogenii** precum ashwagandha (withania somnifera), busuiocul sfânt (tulsi), ciupercile Reishi și Maitake contribuie la diminuarea stresului și nivelului cortizolului, îmbunătățește metabolizarea zahărului din sânge și reduce rezistența la insulină. La femeile care suferă de SOPC adaptogenii sunt o necesitate.
- **Berberina**, un extract de gențiană și plante înrudite acesteia, este utilizată în reglarea nivelului glicemiei și colesterolului. În primul studiu care a analizat impactul berberinei asupra SOPC, femeile cărora li s-au administrat 400 mg de 3 ori pe zi timp de 4 luni au prezentat îmbunătățiri ale regularității ciclului menstrual și ovulației.

Abordare convențională

Dacă nu observi nicio modificare sau nu ai mai avut menstruație de 6 luni, devin necesare anumite terapii convenționale.

- **Contraceptivele orale** sunt un prim tratament recomandat împotriva hiperandrogenismului și ciclului menstrual neregulat la femeile cu SOPC. Trebuie, însă, să aibă un nivel scăzut de progestine, astfel încât să nu declanșeze sau să agraveze alopecia androgenică.
- **Metformina** crește sensibilitatea la insulină, reduce nivelul hormonilor androgeni și induce ovulația; utilizat în mod obișnuit ca tratament off-label. Studiile efectuate până acum prezintă, însă, rezultate contradictorii.
- **Medicamentele antiandrogene** (de exemplu, Aldactone[1]) sunt utilizate în tratarea acneei și hirsutismului. Rezultatele studiilor sunt mixte; pot fi utile și în căderea părului.
- Agenții agoniști-antagoniști ai receptorului de estrogen (precum Clomifen) induc ovulația și pot fi utile femeilor care încearcă să rămână însărcinate; prezintă o listă semnificativă de efecte secundare, printre care și sindromul de hiperstimulare ovariană. Administrarea concomitentă a mioinozitolului poate reduce această complicație.
- Gonadotropinele sunt utilizate în inducerea ovulației.

[1] Spironolactonă. (N.tr.)

Endometrioza

Protocol Avansat

Acest capitol îți va oferi o gamă superioară de opțiuni non-farmaceutice și nechirurgicale de care nu ai auzit, și pe care, probabil, nici medicul tău nu le cunoaște, dar care pot fi utilizate ca metode alternative sau adjuvante ale terapiilor medicale. În mod ideal, au ca efect remisia endometriozei și reducerea incidenței infiltrării celulelor endometriale în alte țesuturi. Terapiile fizice pot ameliora durerea provocată de aderențe. Aceste abordări pot fi utile în tratarea durerii cronice pelviene (DCP). Vei observa îmbunătățiri după o perioadă cuprinsă între 3 și 12 luni.

Stil de viață

- **Fă efortul de a renunța la produsele de uz casnic sau uz personal ambalate în materiale plastice, care sunt contaminate cu pesticide sau erbicide sau care conțin ingrediente nocive.**
- **Urmează în mod riguros măsurile planului de menținere a sănătății intestinului** pentru a reduce nivelul ridicat de bacterii gram-negative din fluidele pelviene care produc o toxină inflamatorie — lipopolizaharida (LPZ) — implicată în endometrioză și DCP.
- Infecțiile vaginale recurente dublează riscul declanșării endometriozei și accentuează durerea cronică pelviană. **Redresarea ecologiei vaginale** este o parte esențială a tratării endometriozei.
- **Echilibrează-ți răspunsul imun** și calmează inflamația pentru a vindeca leziunile și înlătura durerea.
- Facilitează desprinderea aderențelor endometriale prin masaj abdominal Arvigo sau fizioterapie de reabilitare a planșeului pelvian.
- Încearcă inelul OhNut, dacă ai dureri la contact sexual. Acest dispozitiv portabil se atașează

penisului sau dildoului și permite controlul și adaptarea personalizată a adâncimii de penetrare, sporind confortul și plăcerea de a face sex.

Alimentație

Recomandări specifice Dietei Inteligenței Hormonale:

- Redu consumul de carne roșie, mănâncă pește bogat în Omega-3 de trei ori pe săptămână și adoptă o dietă vegană o zi pe săptămână.
- Consumă zilnic o porție de fructe de pădure; sunt bogate în resveratrol și reduc fluxul sangvin la nivelul leziunilor endometriale, „înfometându-le".
- Mănâncă citrice. În cadrul unui studiu s-a observat că femeile care consumă zilnic una sau mai multe porții de citrice au prezentat o diminuare cu 22% a riscului de endometrioză.
- Bea suc de morcov, măr și ghimbir (pagina 469) pentru a reduce procesele inflamatorii pe parcursul ciclului lunar.
- O dietă fără gluten menținută timp de un an a ameliorat simptomele endometriale în proporție de 75% la femeile care suferă de această afecțiune. Un mic sacrificiu pentru rezultate potențial impresionante!
- O dietă FODMAP (la www. Avivaromm.com) este foarte utilă dacă suferi și de sindromul intestinului iritabil. Este o dietă restrictivă, așa că o recomand numai dacă simptomele nu dispar după trei luni de urmare a acestui plan. Pentru moment, însă, poți adopta o formă mai „lejeră" a dietei FODMAP. Evită următoarele alimente (o parte dintre ele sunt menționate în secțiunea de rețete, dar sunt ușor de omis și înlocuit): plantele leguminoase, ceapa, conopida, merele, perele, fructele cu sâmburi (de pildă, piersicile), pepenele roșu și prunele uscate.

Echilibru între minte și corp

- Inițiativa ajută în lupta împotriva endometriozei, atât în obținerea diagnosticului, cât și în îngrijirea sănătății. Citește Capitolul 5 pentru a prelua controlul asupra sănătății tale.
- Consultă alți medici dacă medicul tău nu îți ia în serios simptomele. Ele nu sunt închipuiri.
- Endometrioza poate provoca depresie și anxietate din mai multe motive. Cere sprijinul prietenilor, creează-ți o rețea personală sau profesională de susținere.
- Urmărește-ți simptomele pentru a identifica factorii declanșatori și ciclicitatea „zilelor cu durere", astfel încât să le poți anticipa și să-ți planifici dinainte un set de măsuri, ori de câte ori este posibil.
- Endometrioza și durerile cronice pelviene sunt greu de suportat! Exersează anumite metode de

îngrijire personală și fii blândă cu tine.

- Străduiește-te să dormi mai bine, să te relaxezi mai mult. Durerea e obositoare. Iar oboseala și stresul agravează durerea și ne diminuează capacitatea de a-i face față. Fă-ți timp pentru practici de auto-îngrijire și fă-ți o prioritate din a dormi mai bine.
- **Hipnoterapia și autohipnoza** pot fi utile în diminuarea durerii.
- **Masajul, terapia de eliminare a tensiunii miofasciale și cea de reabilitare a planșeului pelvian** pot ameliora durerea cronică.
- În cadrul unui studiu efectuat la Facultatea de Medicină a Universității Harvard, la femeile cu diagnostic confirmat de endometrioză, care au făcut acupunctură timp de 4 săptămâni, intensitatea durerii a fost cu 62% mai redusă decât a celor din grupul de control.
- Deși e tentant să stai tolănită pe canapea, o activitate fizică lejeră efectuată în mod regulat ameliorează durerea pelviană și e indicată în combaterea durerilor endometriale. Luna Yoga (Capitolul 12) este foarte eficientă și poți lua în considerare și dansul oriental din buric, o practică străveche care diminuează durerile pelviene și ușurează nașterea.

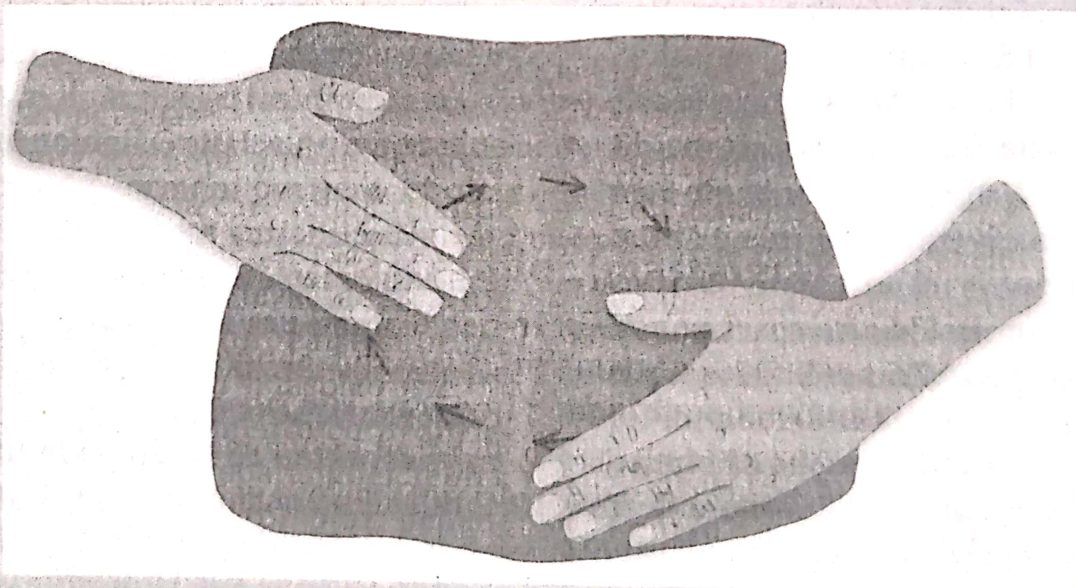
Nutrimente

- Endometrioza este asociată deficitului de zinc, vitamina C, vitamina E și seleniu; cu cât valorile acestor elemente sunt mai mici, cu atât crește severitatea bolii. Ia suplimente cu multivitamine.
- Vitaminele din gama B favorizează procesele de metilare (pagina 314) și echilibrul nivelului de estrogen.
- **Consumă acizi grași Omega-3.** Dozele de analgezice au fost reduse în cadrul unui studiu după doar trei luni de cură cu acizi Omega-3. Ia zilnic o combinație de 2–3 g EPA (acid eicosapentaenoic) / DHA (acid docosahexaenoic).
- S-a demonstrat că **N-acetil cisteina (NAC)** reduce leziunile endometriale — inclusiv cele localizate pe ovare — suficient de mult încât să nu mai fie nevoie de intervenție chirurgicală și poate îmbunătăți rata de succes a sarcinii.
- **Melatonina**, 10 mg pe zi, reduce semnificativ durerea pelviană cronică provocată de endometrioză, diminuând cu 80% necesitatea utilizării medicamentelor analgezice. În studiile efectuate pe animale, melatonina a provocat remisia aderențelor endometriale.
- În cadrul unui studiu, administrarea zilnică a unui probiotic cu *Lactobacillus gasseri* (10 miliarde CFU) a dus la diminuarea semnificativă a durerii în doar 12 săptămâni.

AUTOMASAJUL ABDOMINAL E GROZAV!

1. Așază-te comod într-o cameră cu o temperatură confortabilă.
2. Încălzește-ți mâinile și aplică pe palme ulei de masaj cu extract de lavandă, trandafir sau salvie.
3. Cu palmele așezate de-o parte și de alta a buricului efectuează respirații lente, abdominale.
4. Acum așază degetele de la o mână pe burtă și degetele celeilalte deasupra lor, într-o apăsare ușoară. Masează în sensul acelor de ceasornic, începând deasupra buricului, deplasându-ți palmele într-o mișcare concentrică spiralată.
5. Repetă exercițiul de opt ori, încet, controlat și cu dragoste, apăsând din ce în ce mai profund, fără ca mișcarea să-ți creeze disconfort, însă.
6. Revino în locurile sensibile, repetând aceeași mișcare, lent, cu o presiune moderată. De asemenea, poți trece cu palma de acum încălzită peste orice zonă sensibilă, apăsând uniform și ferm.
7. Opțional, termină sesiunea de masaj așezându-ți pe burtă o sticlă de apă fierbinte sau cu o baie ori un duș fierbinte.

Repetă zilnic acest tip de masaj pentru a obține rezultate optime sau de câte ori simți durere.



Plante

- **EGCG**, un compus antiinflamator pe care îl conţine **ceaiul verde**, poate reduce creşterea infiltrării endometriale. Nu e suficient să bei ceai; suplimentează-l cu EGCG.
- **Pycnogenolul** este un extract natural din scoarţă de pin. O capsulă de 30 mg administrată de 2 ori pe zi timp de 48 de săptămâni, a dus la o reducere de 33% a durerii moderate sau severe; nu este la fel de eficientă ca tratamentul hormonal, dar rezultatele se menţin fără recidive, spre deosebire de medicamente. În cadrul unui studiu, cinci femei din grupul celor cărora li s-a administrat Pycnogenol au rămas însărcinate.
- **Curcumina** reglează funcţia imună şi reduce inflamaţia; este utilizată şi în reducerea ţesutului endometrial.
- S-a demonstrat că pentru ameliorarea durerii, **rădăcina de ghimbir** are acelaşi efect ca ibuprofenul; o utilizare îndelungată reduce şi frecvenţa durerii.
- **Cannabidiolul (CNB)** poate avea un rol deosebit de important nu doar în atenuarea durerii endometriale, ci şi în tratarea şi remisia endometriozei printr-o serie de mecanisme complexe, dintre care inhibarea replicării şi migrării celulelor endometriale, calmarea hiperactivităţii sistemului imunitar, „înfometarea" celulelor şi reducerea durerii uterine şi pelviene, chiar şi în cazurile de endometrioză infiltrată profund. Utilizează ulei de Cannabidiol sub formă de pastile pentru administrare orală sau sub formă de supozitoare vaginale pentru administrare locală sau o combinaţie a acestor două variante.

Abordare convenţională

Dacă — şi în ce măsură — preferi un tratament medical convenţional pentru tratarea endometriozei este o alegere personală, dar trebuie să iei în considerare şi riscurile (în cazuri rare de leziuni endometriotice pulmonare sau cancer ovarian, tratamentul medical este întotdeauna cea mai bună alegere). La 7 din 10 femei care suferă de endometrioză durerile persistă în ciuda consumului de medicamente. Aplică măsurile cuprinse în Planul Inteligenţei Hormonale pentru a reduce leziunile endometriale şi durerea, şi apelează la terapii hormonale numai dacă această strategie nu îţi ameliorează simptomele, tratând, totodată, cauzele subiacente.

Opţiunile medicale includ:

- **Gestionarea durerii:** presupune doar ameliorarea simptomelor, binevenită, de altfel.
- **Medicamente non-steroidiene:** prezintă probabil cel mai scăzut risc dintre toate opţiunile medicale, aşa că, în general, recomand să fie utilizate pe perioade de aproximativ 6 luni, dacă este necesar, abordând în paralel terapii

naturiste și Planul Inteligenței Hormonale.

- **Opioide**: au o eficiență variabilă, dar sunt o pantă alunecoasă și periculoasă; opioidele creează foarte repede dependență, iar multor femei li se prescriu în combinație cu benzodiazepine, împotriva anxietății, un cocktail care crește de zece ori riscul de supradozaj cu opioide.
- **Danazol**: un medicament androgen, eficient în tratarea durerii endometriale, dar are numeroase efecte secundare.
- **Terapiile hormonale**: afectează ovulația, suprimând hormonii care „hrănesc" țesutul endometrial, micșorându-l.
- **Contraceptivele cu estrogen și progestin** sunt un tratament hormonal de primă linie pentru eliminarea durerii; pot fi eficiente, dar prezintă anumite riscuri. Există și contraceptive care conțin doar progestin.
- **Analogii GnRH** suprimă producția de hormoni ovarieni; eficacitatea lor este variabilă. Nu este clar deocamdată care sunt cele mai bune doze sau limitele perioadelor de utilizare.
- **Inhibitorii de aromatază** suprimă producția de hormoni ovarieni și sunt recomandați în durere endometrială severă și refractară la tratament; pot induce menopauză precoce.
- **Intervenția chirurgicală**: dacă ai ajuns la capătul puterilor cu durerea, dacă ai dificultăți în a rămâne însărcinată sau ți-ai pierdut răbdarea încercând terapii alternative — nu lăsa pe nimeni să te judece că alegi să te operezi. E treaba ta. Este esențial să găsești un chirurg bun, cu un portofoliu de pacienți mulțumiți. Când intervenția este efectuată de un medic nepriceput, rata de recurență a leziunilor endometriale poate fi de până la 50% după doi ani, și aproape 20% dintre femei nu simt că situația li s-a ameliorat, lucru care crește riscul unor intervenții chirurgicale repetate. Totuși, un chirurg cu experiență poate furniza rezultate bune, reducând necesitatea repetării procedurii. Tipul de intervenție chirurgicală este, de asemenea, important:
- Chirurgia prin excizie este cea mai eficientă opțiune și ar trebui să fie utilizată în 99% dintre cazuri.
- Vaporizarea prin ablație poate fi necesară în leziunile de pe ovare, iar adezioliza — pentru desprinderea aderențelor cauzate de endometrioză.

HELEN, 26 DE ANI

„Am avut menstruații foarte dureroase de când mă știu. Au devenit de nesuportat când eram masterandă, forțându-mă deseori să lipsesc de la cursuri. Apoi, durerea a devenit permanentă și severă, atât de amețitoare încât trebuia să iau ibuprofen — care, uneori, nici nu avea efect. Pe lângă faptul că menstruația era un coșmar, actul sexual devenise prea dureros ca să mai fie posibil. Pilula contraceptivă nu m-a ajutat foarte mult, iar medicii — și unele dintre prietenele mele — îmi spuneau că, fiind femeie, este ceva normal. De curând am primit și un diagnostic — endometrioză —, dar ușurarea mea inițială s-a transformat treptat în frică: Dacă voi fi nevoită să fac o histerectomie și să-mi crioconserv ovulele pentru a putea avea copii într-o zi? Sunt prea tânără pentru o astfel de problemă!"

Examenul laparoscopic a confirmat că Helen avea, într-adevăr, endometrioză. A decis să renunțe la pilula contraceptivă și a urmat Soluția Inteligenței Hormonale, adăugând planului de tratament protocolul avansat dedicat endometriozei. În decurs de 6 luni, intensitatea durerii a scăzut treptat de la nivel sever la moderat și în cele din urmă la un nivel minim. A reușit să revină la cursuri, cu rezultate excelente și, în sfârșit, să se bucure de corpul ei și de sex.

CAPITOLUL 15

Fertilitate

Protocol Avansat

Un deceniu din viața lor — sau chiar mai mult — încearcă să evite sarcina, apoi, când sunt în sfârșit pregătite, pentru cele mai multe femei calea către maternitate este oricum numai ușoară nu. Specialiștii în fertilitate, deși pot face miracole, se grăbesc să le spună că sunt „prea bătrâne“, că au „ovule expirate“ sau că ar trebui să înceapă un tratament de fertilitate „înainte de a fi prea târziu“. Chiar și tinerelor de 20 sau 30 de ani! Ca o paranteză, doar 40% dintre cauzele infertilității pot fi atribuite femeilor sau unor motive necunoscute — care în practica medicală convențională nu sunt abordate.

Dacă citești această carte pentru că te confrunți cu probleme de fertilitate, știu că nu ți-e ușor și că te poate afecta la orice nivel: emoțional, interpersonal, financiar și fizic. Fie că vrei să știi dacă vei putea rămâne gravidă și dorești să faci tot posibilul acum pentru a-ți susține sănătatea reproductivă sau că ai dat de un mic obstacol în intenția ta de a avea un bebeluș, dacă ai o problemă serioasă de fertilitate, dacă ai peste patruzeci de ani și te întrebi dacă mai poți avea un copil sau dacă ai suferit un avort spontan și nu știi dacă mai poți rămâne însărcinată sau să păstrezi sarcina, te invit să mi te alături în călătoria fertilității naturale, auto-îngrijirii prenatale optime și a concepției conștiente urmând programul complet, publicat pe www.avivaromm.com.

În Capitolul 11 îți prezint un plan complet de Optimizare a Funcției Ovariene și Calității Ovulelor, precum și Metode de Prim Ajutor Ovarian. Protocolul Avansat pentru Fertilitate îți oferă instrumente suplimentare pentru susținerea fertilității și a unei sarcini sănătoase.

Nu îți poate spune nimeni cu exactitate când vei rămâne însărcinată, dar ai șanse foarte mari să se întâmple! Am avut paciente care au reușit să conceapă într-un interval de 1–2 cicluri, dar e bine să iei

în considerare o perioadă de 3–6 luni în care să te dedici stării de bine a corpului tău — chiar dacă ai ales metoda fertilizării in vitro sau simți că ești în criză de timp din pricina vârstei. Acest lucru îți va optimiza rezultatele!

Stil de viață

- **Acționează „preventiv"** — fă alegeri pe care le-ai face dacă ai ști că ești deja însărcinată.
- Alege alimente, produse de uz casnic și personal, și un stil de viață **cât mai naturale și sănătoase.** Țin să subliniez acest lucru.
- **Menține-te la o greutate sănătoasă.** Dacă ești subponderală riscul de infertilitate anovulatorie este mai mare — deci încearcă să ajungi la o greutate optimă; a fi ușor supraponderală nu e o problemă, dar un IMC mai mare de 25 ridică riscul infertilității.
- Prea puțină sau prea multă activitate fizică îți poate afecta fertilitatea. Între o oră și cinci ore de exerciții moderate efectuate săptămânal ridică probabilitatea de a concepe cu circa 20%, în timp ce suprasolicitarea poate provoca amenoree hipotalamică (pagina 95). Fii echilibrată.
- **Aruncă ceasul tracker și fă sex pasional.** Folosește-ți simțul ciclului (Capitolul 3) și readu plăcerea în încercarea de a face copii — chiar dacă optezi pentru reproducere asistată!
- **Folosește ața dentară în mod regulat** și tratează-ți problemele stomatologice. Inflamarea gingiilor poate fi un factor ascuns al problemelor de fertilitate și avortului spontan.
- **Fumatul** reduce cu până la 60% șansa de a concepe pe cale naturală.

Alimentație

Recomandări specifice Dietei Inteligenței Hormonale:

- Consumă alimente integrale. Într-un amplu studiu, 39% dintre femeile care au evitat, în general, mâncarea fast-food au rămas însărcinate după o lună de când au început să aibă relații sexuale neprotejate, în timp ce femeile care au consumat-o în mod regulat au înregistrat un risc dublu de a nu rămâne însărcinate în termen de douăsprezece luni.
- Mănâncă mai puține proteine animale și mai multe vegetale. În cel mai amplu studiu în curs de desfășurare, care privește sănătatea și dieta femeilor, un aport ridicat de proteine animale a fost asociat cu o creștere cu 32% a probabilității de infertilitate ovulatorie, în timp ce femeile care au consumat mai puține proteine animale și mai multe proteine vegetale (fasole, leguminoase, nuci, semințe), au înregistrat o scădere cu 50% a infertilității ovulatorii. Înlocuirea unei singure porții de proteine animale

TE ÎNDOIEȘTI CĂ MAI POȚI RĂMÂNE ÎNSĂRCINATĂ?

Reține următoarele statistici:

- Chiar și fără tratament, 30% dintre femei rămân însărcinate în decurs de o lună, 50% în decurs de patru luni, 70% în opt luni, iar 90% vor rămâne însărcinate în maximum optsprezece luni.
- Chiar și cuplurile care se apropie de 40 de ani au o șansă de 91% de a concepe în mod natural în termen de doi ani, iar studiile recente estimează că între 25 și 40% din femei nasc fără tratament în trei ani de la prima consultație de infertilitate.
- Cel puțin 85% dintre femeile care suferă un avort spontan vor avea ulterior o sarcină sănătoasă și chiar și după două avorturi spontane — o experiență prin care trec doar 5% dintre femei — ai șanse de 75% să ai o sarcină sănătoasă ulterior.
- Termenul „infertilitate" sună atât de definitiv! Dar nu este echivalentul sterilității, care înseamnă că *nu poți* rămâne însărcinată. Majoritatea femeilor se confruntă în fapt cu subfertilitatea — o diferență care poate crea o schimbare enormă de mentalitate în ceea ce privește fertilitatea!
- Și un amănunt interesant: fertilitatea este un indiciu vital important; femeile care concep în mod natural după vârsta de 35 de ani au șanse de 4 ori mai mari să trăiască mai mult de 90 de ani, prin urmare, întreținerea fertilității favorizează longevitatea.

În ultimele trei decenii am văzut de nenumărate ori eficiența strategiilor naturale; există chiar și câteva fetițe Aviva (și băieței Avi) botezați după numele meu de noi și fericiți părinți.

cu o porție de cereale integrale, în fiecare zi, a redus infertilitatea ovulatorie cu 43%.

- Consumă grăsimi sănătoase. Un procent de doar 2% de grăsimi trans din totalul caloriilor zilnice (o gogoașă mică sau o porție medie de cartofi prăjiți) crește riscul de infertilitate cu până la 70%. Grăsimile sănătoase, pe de altă parte, susțin fertilitatea.
- Peștele bogat în Omega-3 crește fertilitatea și atenuează toate problemele ginecologice care o pot inhiba. Alege pește fără conținut ridicat de mercur (pagina 161).
- Avocado conține cele mai bune grăsimi mononesaturate pentru fertilitate — include o jumătate de avocado în alimentația zilnică.
- **Evită produsele care conțin gluten.** Boala celiacă și chiar

intoleranța non-celiacă la gluten pot afecta fertilitatea, pot crește riscul de avort spontan și afecta sănătatea tiroidei.

- **Mănâncă ouă.** Nu este de mirare că ouăle sunt un simbol al fertilității. Sunt cea mai bogată sursă de bilineurină, esențială pentru dezvoltarea creierului bebelușului. Mănâncă până la două ouă zilnic. Nu sunt un risc pentru colesterol!
- **Echilibrul nivelului de zahăr din sânge** și sensibilitatea la insulină sunt esențiale. Femeile cu o dietă bogată în alimente procesate și rafinate prezintă un risc aproape dublu de infertilitate ovulatorie, la fel și femeile cu diete slab glicemice.
- **Hidratează-te corespunzător** pentru menținerea mucusului cervical la consistența optimă.

ELENA, 30 DE ANI

Când Elena mi-a solicitat o consultație pentru un tratament de fertilitate, renunțase oarecum la ideea de a rămâne însărcinată în mod natural, dar dorea cu adevărat să încerce. „Încerc să rămân însărcinată de optsprezece luni și pur și simplu nu reușesc. Unele dintre prietenele mele au rămas însărcinate fără probleme și mi-e greu când sunt în preajma lor, deși mă bucur pentru ele. Mi-a scăzut încrederea în mine. În acest moment, sexul este pentru mine doar un mijloc de a rămâne însărcinată, lucru care îmi afectează relația. Cu greu mă controlez să nu mă gândesc tot timpul la fertilitate. Lună de lună lupt cu anxietatea — o anxietate legată de sex, apoi mai e și așteptarea pentru a vedea dacă sunt însărcinată, urmată de o dezamăgire zdrobitoare când îmi vine menstruația. Sperma soțului meu pare să fie în regulă, așa că medicul îmi recomandă tratamente de fertilitate, dar pur și simplu nu sunt pregătită să aleg acest drum; este scump și pur și simplu nu cred că sunt în stare acum să trec prin stările emoționale nebunești pe care am auzit că le induce tratamentul hormonal." O trecere în revistă a istoricului medical al Elenei — menstruații neregulate, acnee severă, probleme de greutate și emoționale — încă de când era adolescentă indica un diagnostic de SOPC, iar când i-am enumerat o mare parte dintre simptome, a dat din cap și mi-a spus: „Am bănuit eu că asta ar putea fi, dar medicul mi-a spus să nu-mi mai bat capul și să încep tratamentul cu Clomifen". Elena a fost de acord să amâne pentru șase luni tratamentul pentru fertilitate și să urmeze Planul Inteligenței Hormonale și Protocolul Avansat dedicat SOPC și, spre bucuria ei, acum este mama unui băiețel sănătos.

- **Dar alcoolul și cafeaua?** Majoritatea studiilor nu au găsit dovezi concludente că un pahar de vin ocazional, sau o ceașcă de cafea din când în când, interferează cu fertilitatea. Un consum adecvat pare să fie de maximum 100 mg pe zi, adică o ceașcă de 225 g de cafea prăjită, preparată în casă.
- Băuturile răcoritoare prezintă un risc particular pentru fertilitate. Potrivit cercetărilor efectuate în cadrul *Harvard Nurses' Health Study*, femeile care consumă mai mult de două băuturi răcoritoare pe zi prezintă un risc de infertilitate ovulatorie cu 50% mai mare decât femeile care beau cel mult un suc pe săptămână.

Echilibru între minte și corp

- Elimină stresul. Știu că e greu, provocările legate de fertilitate sunt extrem de stresante. Dar suprasolicitarea Axei HPS poate reduce șansele de reproducere. Supraproducția hormonilor de stres poate dubla riscul de infertilitate și s-a constatat că stresul reduce probabilitatea de fertilizare a ovulelor. În plus, poate declanșa amenoreea hipotalamică, blocând ovulația.
- Vești bune! Practicile de echilibru între minte și corp, care induc relaxare și gândire pozitivă pot crește fertilitatea și șansele de a rămâne însărcinată. Într-un studiu la care au participat 54 de femei care au finalizat un program de relaxare s-a constat diminuarea anxietății, depresiei și oboselii, iar 34% dintre ele au rămas însărcinate în câteva luni de la finalizarea programului. Meditația, terapia cognitiv-comportamentală și alte tehnici de

TRATEAZĂ ACESTE PROBLEME DE FERTILITATE CU AJUTORUL PLANULUI INTELIGENȚEI HORMONALE

O sarcină sănătoasă depinde de o mulțime de lucruri, într-o succesiune specifică: ovul sănătos, mucus cervical sănătos, spermă sănătoasă, trompe uterine neînfundate, uter receptiv cu o mucoasă sănătoasă, niveluri adecvate de hormoni, o transcriere sănătoasă a cromozomilor atunci când spermatozoizii și ovulul se întâlnesc, o alimentație adecvată, un sistem imunitar funcțional, niveluri corespunzătoare ale insulinei și cortizolului și o serie de alți factori care trebuie să conlucreze pentru a sprijini dezvoltarea sănătoasă a unei noi vieți. Asigură-te că acorzi atenție problemelor fundamentale de sănătate și afecțiunilor convergente care pot împiedica fertilitatea — cum ar fi problemele tiroidiene, SOPC, endometrioza și infecțiile urinare sau vaginale recurente.

echilibru între minte și corp te pot scoate din modul de supraviețuire provocat de stresul legat de fertilitate îmbunătățind-o în doar 3–4 luni.

- Cultivă încrederea în propriul corp și eliberează-te de poverile emoționale provocate de pierderi, eșecuri și îndoială prin conștientizare, ținerea unui jurnal sau terapie.
- Eu recomand pacientelor mele să nu se mai concentreze pe fertilitate, ci pe optimizarea sănătății și reconectare. De asemenea, le cer să fie încrezătoare și să renunțe la „încrâncenarea“ de a rămâne însărcinate, lăsând lucrurile să se întâmple de la sine. Uneori trebuie să abandonăm eforturile, să apăsăm butonul de pauză și să ne bucurăm de prezent. Acest lucru nu numai că îți oferă mai multă pace interioară, dar este și una dintre cele mai de succes recomandări în materie de fertilitate. Nu ai idee câte dintre pacientele mele s-au întors însărcinate dintr-o vacanță de relaxare în care le-am prescris să uite de fertilitate și să încerce să se reconecteze.
- Nu neglija somnul. Ca și în cazul sănătății hormonale, există o legătură puternică între somn, ritmul circadian și fertilitate. Un somn mai scurt de șapte ore în fiecare noapte afectează ovulația și calitatea ovulelor, poate agrava durerea pelviană (care face dificil actul sexual) și problemele glicemice provocate de SOPC.
- Ideea „ceasului biologic“ te face să simți că ești în criză de timp, mai ales dacă ai în jur de 40 de ani. Fă un pas înapoi și privește lucrurile în perspectivă. Sunt — și au fost dintotdeauna — multe femei care nasc la 40 de ani; amintește-ți de vedetele care au reușit: Salma Hayek, Halle Berry, Gwen Stefani, Tina Fey și Eva Mendez, ca să numesc doar câteva. Am moșit mulți bebeluși sănătoși ai unor mame de peste 40 de ani și nu au fost puține cele cărora ginecologul sau specialistul în fertilitate le-a spus că la vârsta lor nu mai pot rămâne însărcinate în mod natural.
- Cultivă-ți creativitatea. Fertilitatea se manifestă în atât de multe moduri — reconectează-te cu propria forță creativă prin dans, pictură, grădinărit sau alte activități „eliberatoare“ pentru a-ți induce o stare de relaxare și conștientizare, pentru a te bucura deplin de dansul fertilității și pentru a crea mai multă armonie pe axele creierului, ovarelor, tiroidei și glandelor suprarenale.

Nutrimente

- Ia vitamine prenatale cu metilfolat (800–1000 mcg), bilineurină (400 mg), iod (200–250 mcg), zinc (15–45 mg) și fier (27 mg). Îți sporesc șansele de a rămâne gravidă și de a avea o sarcină sănătoasă. Metilfolatul, spre exemplu, favorizează fertilitatea,

reduce riscul de avort și are un rol important în dezvoltarea neuronală a bebelușului; o vitamină prenatală care conține 27 mg de fier reduce infertilitatea ovulatorie; zincul susține ovulația și echilibrul nivelurilor de estrogen și progesteron și protejează ovulul împotriva deteriorării oxidative; deficitul de zinc este asociat cu o fertilitate mai redusă.

Multe suplimente „prenatale" nu conțin nutrimentele necesare dezvoltării unui făt sănătos atunci când rămâi însărcinată, deci alege unele care să includă următoarele substanțe, și în doze care se apropie de cele menționate mai jos:

- **Vitamina B6** susține producția de progesteron și favorizează o implantare reușită a ovulului. Alege forma activă, Piridoxal-5-fosfat (P5P), pentru cele mai bune rezultate. Dacă ai folosit pilule anticoncepționale, vitamina B6 este încă și mai importantă.
- **Acidul ascorbic (vitamina C)** favorizează ovulația în amenoreea hipotalamică și poate îmbunătăți nivelul de progesteron afectat de anovulație, precum și ovulația la femeile care urmează tratament FIV.
- **Acizii grași Omega-3** joacă un rol esențial în procreere și în formarea și dezvoltarea ovocitului și embrionului. Un aport mai mare de Omega-3 îmbunătățește rezerva ovariană și șansele de concepție.

CARLA, 36 DE ANI

„În urmă cu patru ani, medicul m-a informat că pentru a rămâne însărcinată nu am altă soluție decât să încep un tratament de fertilitate. Mi-a spus că vârsta mea e un factor de risc major (aveam 32 de ani!) Și că, probabil, nu aș putea concepe niciodată în mod natural, având în vedere că încercam de un an. Nimeni nu mi-a spus vreodată să-mi verific nivelul hormonilor tiroidieni până când am întâlnit-o pe dr. Aviva. Am descoperit că nivelul TSH-ului meu era ridicat (5,2), iar anticorpii antitiroidieni aveau valori extrem de mari. Mi-a prescris Planul Inteligenței Hormonale și o doză mică de Armor pentru tiroidă, și după doar câteva luni pe lângă faptul că TSH-ul revenise la un nivel optim pentru concepție și numărul anticorpilor se redusese dramatic, mă simțeam grozav. Nivelul meu de energie a crescut, nici măcar nu-mi dădusem seama până atunci cât de obosită eram sau cât de scăzut era apetitul meu sexual. Și partea cea mai bună — pe lângă o viață sexuală mai împlinită — e că am început să ovulez în mod regulat, să am un mucus cervical foarte bun — și am rămas însărcinată — fără tratamente de fertilitate (scumpe și stresante)!"

- **Vitamina D3** crește nivelul progesteronului, susține ovulația și este importantă în special pentru femeile care suferă de SOPC și endometrioză. În timpul tratamentului FIV, nivelurile mai ridicate de vitamina D sunt asociate cu o creștere de 35% a ratei de sarcină și a dezvoltării unui embrion sănătos.
- Ia un **probiotic** care conține un spectru larg de specii de *Lactobacillus* — printre care *L. Rhamnosus*, *L. Reuteri* și *L. Crispatus* — în beneficiul fertilității.

Plante

- Vitex este un clasic adjuvant al fertilității. Într-un studiu efectuat la Facultatea de Medicină a Universității Stanford, administrarea de Vitex timp de șase luni a îmbunătățit fertilitatea cu 32% la femeile cu nivel scăzut de progesteron, în timp ce în grupul placebo a crescut cu doar 10%. Vitex reglează ovulația, prelungește faza luteală și corectează deficitul de progesteron. De asemenea, te ajută să reglezi ciclul după ce renunți la anticoncepționale. Fă o cură cu Vitex 3 până la 6 luni.
- Suplimentul cu extracte vegetale *Fertility Blend* conține vitex, ceai verde, L-arginină, acid folic, vitamine din gama B, magneziu, seleniu, fier și zinc. În cadrul unui studiu, 93 de femei cu vârste cuprinse între 24 și 42 de ani, care încercaseră să conceapă de 6 până la 36 de luni, au rămas însărcinate după trei luni de utilizare.
- **Bujorul alb**, utilizat în reglarea ovulației, este o plantă frecvent folosită în medicina naturistă occidentală și chinezească pentru a îmbunătăți fertilitatea.
- **Agenții adaptogeni** — shatavari, de pildă — reduc efectele stresului, pot echilibra activitatea hormonală și a axei HPS [hipotalamus — glandă pituitară (hipofiză) — glande suprarenale], și mențin fertilitatea.

Abordare convențională

Dacă după 12 —18 luni de încercări nu ai rămas încă însărcinată, poți alege unul sau mai multe dintre tratamentele convenționale disponibile, de obicei sugerate în următoarea ordine:

- **Stimularea ovariană** cu un medicament numit Clomifen sau injecții hormonale.
- **Inseminarea intrauterină** (IIU), un tratament combinat, de regulă, cu injecții cu Clomifen sau hormoni.
- **Fertilizarea in vitro (FIV)**, dacă alte tratamente nu au funcționat.

Pe lângă costurile emoționale și financiare ridicate, tratamentele invazive prezintă riscuri substanțiale și au un succes mai mic decât te-ai putea aștepta având în vedere costurile — o rată medie de succes de 30% la toate vârstele, cu șanse foarte

mici la femeile de peste 35 de ani. O abordare integrativă, care combină strategii nutriționale și naturiste cu tratamente medicale convenționale poate crește șansa de reușită a reproducerii asistate și include riscuri mai mici (de exemplu, utilizarea Inozitolului concomitent cu Clomifen poate reduce hiperstimularea ovariană) — și la multe femei, administrarea simultană a dus la rezultate bune.

Fibromul uterin

Protocol Avansat

Acest protocol este menit să elimine fibromul sau, cel puțin, să-l reducă suficient de mult pentru a elimina simptomele și necesitatea unei intervenții medicale, recomandată numai dacă sângerezi abundent, dacă ai simptome severe sau nu poți rămâne însărcinată. Sunt necesare circa 3 luni pentru a vedea o îmbunătățire a simptomelor și până la 12 luni pentru diminuarea fibromului. Pentru eliminarea fibroamelor mari ar putea fi necesare intervenții chirurgicale, dar abordarea cauzei fundamentale a apariției fibromului este, totuși, importantă pentru a înțelege de ce s-a dezvoltat.

Stil de viață

- **Menține-te la o greutate sănătoasă.** Chiar dacă ești supraponderală și nu ai probleme de sănătate, excesul de greutate — sau obezitatea — implică un nivel crescut al estrogenilor și hormonilor de creștere circulanți, care te supun riscului de a dezvolta fibroame.
- **Echilibrează-ți nivelul de estrogen** punând accent pe menținerea sănătății intestinului și detoxificare.
- **Un nivel mai ridicat de activitate fizică** poate duce la o diminuare substanțială a fibromului; femeile care fac exerciții fizice minim șapte ore pe săptămână reduc riscul de a dezvolta această afecțiune.
- **Rotirea șoldurilor, mișcările pelviene sau dansul din buric** pot îmbunătăți circulația la nivelul pelvisului reducând intensitatea durerii.

Alimentație

Recomandări specifice Dietei Inteligenței Hormonale:

- Elimină din alimentație carnea roșie și șunca. Ambele sunt asociate unui risc mai ridicat de a dezvolta fibroame.

- Consumă până la trei porții pe săptămână de **pește sănătos** (pagina 159) care protejează împotriva fibroamelor.
- Mărește consumul de **legume și fructe** la 8 —10 porții pe zi, punând accent pe legume cu frunze verzi, pentru a reduce excesul de estrogen.
- Mănâncă o dată pe zi **citrice**, care s-au dovedit a avea un efect protector împotriva fibroamelor.
- Consumă zilnic 2 linguri de **semințe de in** măcinate.
- Consumă **plante leguminoase** de 2–3 ori pe săptămână.
- Dietele bogate în surse de **vitamina A** protejează sănătatea; suplimentele cu vitamina A nu au un efect la fel de puternic.
- **Alcoolul**, în special berea, crește riscul de a dezvolta fibroame.

Echilibru între minte și corp

- Există o conexiune speculativă între stres și fibromul uterin; este întotdeauna important să gestionăm stresul. Presiunea efectuării unei histerectomii (pagina 32) poate fi stresantă, așa că fă un pas înapoi și vezi dacă există modalități de a reduce stresul; dacă e posibil, găsește un medic care nu pune presiune asupra ta.

CATHERINE, 46 DE ANI

După ce medicul ginecolog i-a comunicat diagnosticul de fibroame uterine — „prea multe pentru a fi numărate" și „de mărimea unei portocale" — aducând în discuție soluția histerectomiei, Catherine a decis să încerce întâi un tratament alternativ naturist. „Arătam de parcă aș fi fost însărcinată în patru luni", relata ea, „dar nu eram convinsă că sunt infertilă și, oricum, nu doream să mă supun unei intervenții chirurgicale majore decât dacă alte tratamente nu ar fi dat rezultate!" Catherine a urmat Dieta Inteligenței Hormonale, rezolvându-și problemele fundamentale de sănătate, incluzând în alimentația zilnică semințe de in și extract natural de ceai verde (ECGC). După câteva luni a observat ameliorarea simptomelor și, în mai puțin de un an, nu numai că abdomenul nu mai era umflat și simptomele deranjante ale fibromului dispăruseră, dar după câteva ecografii repetate, spre surprinderea sa și a ginecologului, s-a confirmat că fibroamele dispăruseră. Pe lângă faptul că a evitat histerectomia, Catherine a rămas uimită de capacitatea corpului ei de a se recupera. Medicul ginecolog, fascinat de dovezile științifice solide — și analizele pacientei — din spatele acestei abordări, a decis să o includă în protocoalele sale medicale de primă linie, înainte de a recomanda histerectomie.

Nutrimente

- Deficitul de **vitamina D** crește riscul de dezvoltare a fibromului uterin. Ia vitamina D3 zilnic.
- Încarcă fie **Indole–3-Carbinol**, fie **Diindolilmetan (DIM)** zilnic, timp de 6 luni — sau mai mult dacă este necesar, pentru a regla nivelul de estrogen.

Plante

- **Extractul de ceai verde** e considerat util în reducerea dimensiunii și simptomelor fibromului uterin, inclusiv a sângerărilor abundente. S-a constatat în cadrul unui studiu că femeile care au consumat extract natural de ceai verde zilnic, timp de 4 luni, au prezentat o reducere cu 32,6% a volumului fibromului și o reducere de 32,4% a severității simptomelor manifestate de acesta.
- S-a demonstrat că **turmericul (curcumina)** inhibă dezvoltarea țesuturilor fibroase.
- În cadrul unui mic studiu efectuat în 2014, femeile care au luat zilnic 40 mg de **Black Cohosh (extract de rădăcină de cimicifugă)** au prezentat o diminuare medie de 30,3% a volumului fibromului după o perioadă de tratament de 12 săptămâni. Poți utiliza și Remifemin, un produs destul de accesibil.
- **Tinctura „Dr. Aviva"** pentru fibromul uterin: o serie de remedii tradiționale pe bază de plante pot ajuta la micșorarea fibromului uterin; acestea funcționează pe principiul „tonificării" uterului acționând ca agenți astringenți. Combină tincturile de mai jos (pot fi achiziționate separat). Se administrează 1 linguriță (5 ml) dizolvată în 30 ml de apă, de două ori pe zi timp de 3–12 luni:
  - Tinctură de coada șoricelului 28 ml
  - Tinctură de frunze de zmeur 28 ml
  - Tinctură de frunză de urzică 20 ml
  - Tinctură de bujor alb 14 ml
  - Tinctură de ghimbir 10 ml.

Abordare convențională

Fibroamele asimptomatice, care sunt mici sau care apar la femeile care se apropie de menopauză, nu necesită tratament de regulă. Dacă nu provoacă simptome sau dificultăți, e mai bine să le lași în pace, să adopți o abordare naturală și să le monitorizezi evoluția în timp.

- Pentru durere și disconfort, pot fi utilizate medicamente analgezice, de pildă Acetaminofen și antiinflamatoare nesteroidiene (AINS).
- **Dispozitivul intrauterin Mirena** pentru femeile care au fibroame este o opțiune bună, care nu distorsionează interiorul uterului. Atenuează durerile și fluxul menstrual abundent, dar nu tratează fibromul în sine. Posibile efecte secundare: acnee, sângerări

vaginale între menstre, creștere în greutate, dureri abdominale și sensibilitate la nivelul sânilor.

- Nu există prea multe dovezi științifice în privința tratării fibromului cu ajutorul **pilulelor anticoncepționale**; acestea pot, însă, reduce sângerările menstruale abundente și preveni anemia.
- **Substanțele agoniste GnRH (de exemplu, leuprorelina)** și **acetatul de ulipristal** pot reduce simptomele și dimensiunea fibromului, dar aceste opțiuni nu împiedică recidivarea fibrozei și, în plus, au efecte secundare, în special agoniștii GnRH.
- Printre opțiunile chirurgicale se numără miomectomia, chirurgia laparoscopică, ablația endometrială și histerectomia. Între 15 și 30% dintre femei vor prezenta o recidivă a fibroamelor după cinci ani. În plus, în urma procedurii pot apărea țesuturi cicatriciale care pot afecta fertilitatea. Dacă alegi să faci histerectomie, este bine — de regulă e posibil — să nu ți se extirpe ovarele.

Acolo, jos Sănătatea sexuală și vaginală

Protocol avansat

E important să menții sănătatea vaginului nu doar pentru confortul zilnic, ci și pentru faptul că este un „al șaselea element vital": hormonii afectează sănătatea vaginului și colului uterin și, la rândul lor, problemele microbiomului vaginal pot contribui la simptomele și afecțiunile care ți-au purtat pașii spre această carte: durere pelviană, endometrioză, fertilitate, uscăciune vaginală sau durere la contact sexual și, mai la subiect, secreții vaginale cu miros fetid sau infecții vaginale recurente.

Deși noțiunea de sănătate sexuală e unică fiecărei femei, în unele cazuri, libidoul scăzut sau alte probleme care privesc satisfacția sexuală se pot datora unor cauze fundamentale care pot afecta sănătatea per ansamblu.

Bineînțeles, sănătatea sexuală și cea vaginală sunt strâns legate între ele. Așadar, să aruncăm o privire asupra amândurora. Nu există un grup de susținere pentru menținerea sănătății vaginale sau a satisfacției sexuale. Sper că acest capitol te va ajuta să-ți oferi singură susținerea de care ai nevoie.

Sănătatea vaginală — Protocol avansat

Deși ni se induce ideea că „se mai întâmplă" să avem infecții vaginale și că singura soluție este o nouă rundă de medicamente, avem multe opțiuni pentru a preveni o serie de infecții comune, a inversa în mod natural evoluția celor ușoare sau chiar de a le opri în fașă. Este important să ai un diagnostic stabilit de un medic. Toate recomandările

incluse în acest protocol avansat pot fi aplicate ca măsuri de prevenţie împotriva recurenţei infecţiilor.

Iată care sunt cele mai comune probleme genitale pe care le vom discuta în acest capitol:

- **Vulvovaginita.** Un termen general pentru inflamaţia şi iritarea vulvei şi vaginului care provoacă prurit, senzaţie de arsură sau durere. De obicei este provocată de o iritaţie sau cauză declanşatoare locală.
- **Candidoza.** Este o infecţie provocată de fungi din familia *Candida*, care provoacă o secreţie „lăptoasă" albicioasă sau gălbuie, miros de drojdie şi mâncărime severă.
- **Vaginoza bacteriană.** Nu este cauzată de un singur microorganism, ci de o formă de disbioză vaginală în care flora saprofită locală nu face faţă speciilor mai agresive, permiţându-le proliferarea. Vaginoza bacteriană (VB) poate provoca secreţie vaginală excesivă, miros de peşte stricat, prurit, roşeaţă, senzaţie de arsură şi iritare. VB afectează circa una din trei femei şi poate predispune la infecţii cu transmitere sexuală. Este, de asemenea, asociată cu frotiuri Papanicolau anormale şi boli inflamatorii pelviene (BIP). În timpul sarcinii, poate ridica riscul avortului spontan sau al travaliului prematur.

Stil de viaţă

- **Nivelul scăzut de estrogen** provoacă uscăciune vaginală, senzaţie de arsură, iritaţie, durere la contactul sexual, infecţii vaginale şi urinări recurente; poate semnaliza premenopauza sau o insuficienţă ovariană primară. Vezi pagina 292 pentru tratarea uscăciunii vaginale.
- **Contraceptivele orale care conţin estrogen** pot creşte riscul apariţiei candidozei, deci e preferabil să utilizezi un produs contraceptiv cu nivel scăzut de estrogen (sau să renunţi complet la pilulă, pagina 289).
- **Perturbatorii florei vaginale,** printre care antibioticele, steroizii, produsele sanitare parfumate, tampoanele interne sau externe sintetice şi duşurile intravaginale pot afecta pH-ul şi flora vaginală; diminuează sau evită aceşti factori declanşatori.
- **Nu folosi niciodată produse de igienă în zona genitală.** Curăţă vulva numai cu apă sau, dacă e necesar, foloseşte un săpun cu acţiune delicată.
- **După defecare** şterge-te dinspre vulvă spre anus, nu invers (ai să fii surprinsă câte femei nu ştiu asta).
- **Ia-ţi rămas-bun de la slipul tanga** (cunoscut şi sub numele de funia bacteriei). Poartă şorturi bărbăteşti, chiloţi sau bikini.

- **Folosește produse ecologice la menstruație,** schimbă-le în mod regulat în timpul menstrelor și pe timpul nopții utilizează tampoane externe în locul celor interne.
- **Impactul sexual**: evită trecerea de la contact sexual anal la contact genital (inclusiv dacă folosești jucării sexuale) pentru a evita ca bacteriile să ajungă în locul greșit. Dacă sexul oral îți provoacă mâncărimi sau infecții, este o chestiune legată de pH; clătește-te după aceea și amână distracția pentru câteva săptămâni pentru a permite florei să se reechilibreze dacă ești simptomatică. Lubrifianții vaginali care conțin multe substanțe chimice pot perturba individual sau colectiv flora și pH-ul vaginal și pot predispune la infecții vaginale. Alege mărci de produse naturale. Prezervativele pot preveni VB; chiar dacă folosești metode anticoncepționale, un prezervativ îți oferă protecție suplimentară. Evită produsele spermicide și alege mărci de produse naturiste.

Alimentația

Recomandări specifice Dietei Inteligenței Hormonale:
- Consumă o diversitate de fitonutrimente pentru a menține **sănătatea țesutului vaginal.**
- **Îngrijește-ți flora vaginală și intestinală** și include în dietă alimente lactofermentate.
- **Echilibrează nivelul glicemiei.** Microorganismele intestinale și vaginale nocive proliferează în prezența zahărului, astfel încât scăderea consumului de dulciuri și echilibrarea glicemiei susțin sănătatea florei vaginale.
- **Redu consumul de alcool.**

Nutrimente

Repopulează-ți flora intestinală și vaginală cu un probiotic care conține *Lactobacillus Reuteri*, *Lactobacillus Rhamnosus* și *Lactobacillus Crispatus* pe o perioadă cuprinsă între 6 și 24 de săptămâni, în funcție de severitatea și rata de recurență a infecției. Opțional, pe lângă administrarea probioticului, introdu vaginal o capsulă a aceluiași produs, seara înainte de culcare.

Plante

- Încearcă **supozitorul pe bază de plante** menționat mai jos sau achiziționează unul online (de exemplu, *Yeast Arrest* de la Vitanica). Folosește-l seara, la fiecare 48 de ore, timp de 10 zile, alternând cu un supozitor probiotic.
- Deși medicii obstetricieni contestă faptul că iaurtul organic ar avea vreun efect, folosit neîndulcit ca unguent vulvar sau „gel" vaginal, ameliorează simptomele într-o zi sau două în cazul mai multor femei. Continuă să-l

folosești alte 3 zile după dispariția simptomelor.

Abordare convențională

Pilonul principal al tratamentului infecțiilor vaginale este reprezentat de medicamentele antifungice și antibioticele, care sunt rapide și eficiente. Din păcate, unele organisme sunt rezistente și recurența are o rată de aproape 50%, în special în cazul VB.

SUPOZITOARE VAGINALE CU EFECT CALMANT

Pot fi păstrate în frigider timp de 2 săptămâni sau la congelator timp de 6 săptămâni; la utilizare se dezgheață la temperatura frigiderului. Cu această rețetă se pot obține aproximativ 24 de supozitoare.

Ingrediente:

225 g unt de cacao
100 ml ulei de cocos
3 linguri ulei de gălbenele
1/4 linguriță ulei esențial de cimbru
1/4 linguriță ulei esențial de lavandă
1/4 linguriță ulei esențial Tea Tree

Mod de preparare:

1. Topește untul de cacao și uleiul de cocos într-o cratiță.
2. Când s-au topit, ia cratița de pe foc.
3. Adaugă ingredientele vegetale și amestecă bine.
4. Toarnă compoziția în matrița (forma) supozitorului (vezi mai jos).
5. Refrigerează până când amestecul capătă o consistență fermă.

Pe timpul nopții poartă întotdeauna un tampon igienic după introducerea acestui supozitor. Altfel, după ce se topește, va păta așternutul sau lenjeria intimă! Vei observa rezultate după câteva zile; totuși, ar trebui să urmezi tratamentul cel puțin o săptămână și să-l repeți dacă e necesar.
Matrița pentru supozitoare poate fi achiziționată online sau poate fi confecționată acasă folosind folie de aluminiu pliată de mai multe ori pe lungime și lățime pentru a forma un jgheab de aproximativ 20 cm în lungime și 1,25 cm în lățime. Așază matrița pe o tavă de copt, apoi toarnă compoziția preparată.

Sănătatea sexuală — Protocol avansat

Sexul poate fi una dintre cele mai mari plăceri și surse de relaxare. Dacă nu e cazul tău, nu ești singura. Milioane de femei — de toate vârstele, inclusiv de 20–30 de ani — literalmente au multe temeri și întrebări legate de viața sexuală, „performanță“, orgasme și libido.

Nu există o definiție tehnică pentru ceea ce constituie un libido „normal“ sau pentru cât de des „ar trebui“ să dorești să faci sex. Numai TU ești în măsură să decizi ce este normal pentru TINE. Unele femei sunt perfect fericite să nu facă sex deloc. În această privință nu există răspunsuri greșite — important este ca tu să-ți descoperi propriile nevoi sexuale. Din păcate, a apărut o industrie medicală foarte profitabilă care încearcă să convingă femeile că libidoul lor este scăzut, că ar trebui să avem orgasm în câteva minute, că actul sexual vaginal este suficient ca să gemem de plăcere, și că atunci când acest lucru nu se întâmplă — și la majoritatea femeilor nu se întâmplă — soluția sunt medicamentele! Acest concept e promovat în filme și alte mijloace mass-media, inclusiv revistele pentru femei, care vând mitul orgasmului care durează o oră, presiunea de a avea orgasme multiple și juisare — lucruri foarte posibile de altfel, numai că pentru majoritatea femeilor sunt la fel de reale ca unicornii, și nu sunt, neapărat, prioritățile lor.

Interesant este că la majoritatea femeilor hormonii sunt doar o părticică a tabloului de ansamblu. Schimbările hormonale de pe parcursul ciclurilor și etapelor de viață ne afectează, de asemenea, apetitul sexual și capacitatea de reacție în moduri în general previzibile. Și, desigur, trebuie luate în calcul și dezechilibrele hormonale: un nivel scăzut de testosteron poate elimina dorința sexuală aproape în totalitate, un nivel scăzut de estrogen poate provoca uscăciune vaginală — lucru care face ca actul sexual să fie incomod —, dacă nu ovulezi nu vei avea, probabil, acea creștere a apetitului sexual de la mijlocul ciclului, iar creșterea nivelului de cortizol provocat de stres poate deregla întregul organism. Însă funcția sexuală și satisfacția nu sunt elemente de sine stătătoare. Asemenea întregii noastre sănătăți hormonale, depind de un întreg context cultural. Și în acest caz, mesajele pe care le primim pot fi contraproductive din punct de vedere sexual și foarte confuze. Adesea, problemele hormonale nu au nimic de-a face cu dorința sexuală biologică sau cu capacitatea de reacție. Reacția sexuală a femeilor este un sistem complex de stimuli psihologici, emoționali, vizuali, olfactivi, tactili și fiziologici. Senzațiile erotice sunt corelate modificărilor vasculare caracteristice excitației sexuale feminine. Libidoul este

profund influențat de sentimentul de bunăstare personală, de sănătatea fizică, de hormoni, de nivelul de stres, de gradul de fericire al relației noastre, și mai rar de o problemă medicală reală. Interesant e faptul că nu e mare legătură între a avea o dorință sexuală scăzută (adică nu te gândești și nu îți dorești sex în mod regulat) și a te bucura de sex atunci când îl faci. Printre cei mai des întâlniți factori care afectează apetitul sexual, sunt:

- **Afecțiuni medicale**: oboseală, durere fizică (endometrioză, durere cronică pelviană etc.), depresie, diabet, boli cardiace, hipotiroidism, sindromul oboselii cronice sau chiar cancer.
- **Medicamente**: antidepresive, antihipertensive, sedative, antipsihotice și beta-blocante.
- **Provocări emoționale**: stres, îngrijorare, traume (de pildă traume fizice sau emoționale la naștere), tabuuri legate de sex, amenințări sau violență, infidelitate, impresia negativă despre propriul corp sau o scăzută stimă de sine.
- **Factori cotidieni**: viață stresantă, exigențele alăptării și maternității, modificarea nivelului de atracție față de partener.
- **Factori care țin de partener**: *partenerul* este deprimat, se confruntă cu anxietatea, consumă prea mult alcool (chiar și câteva beri pot inhiba funcția erectilă, de exemplu), se află sub un tratament medicamentos, nu își dorește o viață sexuală viguroasă, a crescut într-un mediu în care sexul era subiect tabu, sau nu este disponibil emoțional.

Deci, ce le împiedică pe majoritatea femeilor să aibă o viață sexuală satisfăcătoare? Pot fi mai multe obstacole. Iată câteva modalități prin care poți prelua controlul asupra sănătății tale sexuale.

Stil de viață

- **Obține un diagnostic și un tratament adecvat** pentru orice simptom cu care te confrunți — e posibil să ai o afecțiune medicală fără să știi și tot ce ai nevoie e un tratament adecvat pentru a-ți redobândi sănătatea sexuală.
- **Îmbunătățește-ți starea de sănătate** gestionându-ți în mod corespunzător afecțiunile și simptomele; de exemplu, dacă suferi de diabet, menține valorile glicemiei la un nivel echilibrat, dacă ai hipertensiune, acordă atenție alimentației, fă sport și ia măsuri de reducere a stresului.
- Redu numărul de medicamente pe care le iei în prezent întrebându-ți medicul care dintre ele îți sunt cu adevărat esențiale și care nu, caută alternative medicale cu mai puține efecte secundare și consultă-te cu medicul în privința micșorării dozelor medicamentoase în măsura în care e posibil fără să te pui în pericol.

E de la sine înțeles că starea de sănătate ți se va îmbunătăți.

- Trebuie să ai așteptări realiste. Pentru cei mai mulți dintre noi, sexul nu se prezintă ca în filme. Majoritatea femeilor au nevoie de preludiu pentru excitație și de intimitate și stimulare clitoridiană pentru a atinge orgasmul. Excitația feminină depinde de resorturi emoționale și cognitive. Prin urmare, multe femei cred că au o problemă, în fapt, inexistentă.

Echilibru între minte și corp

- **Stres.** Stresul apasă întotdeauna frâna motorului sexual al creierului; la fel și oboseala. Așadar, acordă o deosebită atenție îngrijirii personale și reducerii stresului.
- **Detoxificare digitală.** Într-un studiu din 2015 la care au participat aproape 150 de femei căsătorite, 70% au raportat că tehnologia le afectează viața sexuală. De altfel, tehnologia este unul dintre cele mai importante motive pentru care tinerii de 20–30 de ani fac sex mai puțin. Stabilește-ți limite de utilizare a dispozitivelor digitale. În schimb, fă-ți timp pentru comunicare interumană, atingere și contact vizual.
- **Fii activă.** Chiar și 20 de minute de activitate fizică pot crește capacitatea de reacție sexuală, oferindu-ți un start bun: pune muzică și dansează, mergi la o plimbare cu bicicleta, jogging sau orice îți mărește ritmul cardiac și îți pune sângele în mișcare, singură sau cu partenerul tău.
- În relație, intimitatea trebuie să fie o prioritate încă de la început. Petreceți timp atingându-vă, masându-vă sau bucurându-vă de ceva plăcut împreună. Indiferent dacă faci sau nu sex, introducerea intimității în contul emoțional de cuplu pune întotdeauna în avantaj sănătatea relației — și crește probabilitatea unei relații sexuale grozave.
- **Comunică.** Analizează împreună cu partenerul ce anume vă afectează viața sexuală și, de asemenea, fii deschisă să asculți și punctul lui de vedere.
- **Reîmprospătează-ți dorința sexuală.** În relațiile pe termen lung poate interveni plictiseala, dar pentru femeile care au relații stabile, e mai probabil ca dorința să fie declanșată de dorința partenerului sau un preludiu care include intimitate, romantism sau cadouri. Transmite partenerului aceste informații!
- **Fă din dormitor un spațiu senzual** cu lumânări, iluminare difuză, arome senzuale (esențele de vanilie, lemn de santal și chihlimbar, de exemplu, sunt afrodiziace), și un așternut fin.
- **Practicați împreună respirația tantrică.** Tantra este o veche metodă de a spori unitatea și extazul. Respirația tantrică,

respirația coordonată, profundă, ritmică, poate fi exersată individual sau împreună cu partenerul și te ajută să te concentrezi mai bine, să elimini „bruiajele" externe și interne, direcționându-ți energia către zonele corpului în timp ce te angajezi în actul erotic. De asemenea, sporește producția substanțelor neurochimice implicate în plăcerea sexuală — oxidul nitric, dopamina și oxitocina — reducând, totodată stresul și, implicit, nivelul cortizolului.

- Reconsideră miturile de la Hollywood. Sunt mici șansele ca partenerul tău să arate ca Brad Pitt, Idris Alba, J Lo, Penelope Cruz sau cine ți-ar mai putea trece prin minte. Cel mai probabil el (sau ea) e o ființă umană obișnuită, care poate s-a îngrășat un pic sau are mai puțin păr pe cap decât atunci când v-ați cunoscut. Iubire înseamnă să vezi și frumusețea interioară; și dacă a început să vă afecteze gravitația, dacă vi s-au strecurat câteva kilograme în plus ș.a.m.d., puteți lua în considerare începerea unui program wellness împreună — o decizie care poate crea o adevărată revoluție în dormitor.
- **Psihoterapia (individuală și/sau de cuplu), sau terapia sexuală** pot fi utile când o relație își pierde vitalitatea și pot înlătura obstacolele care afectează plăcerea în cuplu. Iar dacă relația s-a consumat, consilierea poate sprijini un final pașnic. Există organizații respectabile de consiliere (în SUA, de pildă, The Association of Sex Therapists, Educators, and Counselors, http://www.aasect.org/).
- **Vindecarea traumelor** nu se face spontan; e un întreg proces. Să începi această călătorie este primul pas în rezolvarea rănilor și suferințelor vechi care îți pot afecta sănătatea sexuală în prezent.

Plante

- Adaptogene: Maca (Ginseng andin) poate fi utilă în cazul unui libido scăzut asociat depresiei și unei funcții sexuale afectate de antidepresivele ISRS, în special la femeile aflate în menopauză. Ginsengul roșu protejează funcția sexuală și poate fi deosebit de util la menopauză.
- **Sunătoarea** sporește starea de bine sexuală.
- **Alimentele picante** pot fi afrodiziace.
- Un studiu realizat la Facultatea de Medicină a Universității Stanford a constatat că *ArginMax* — un produs complex care conține L-arginină, Ginseng, Ginkgo, Damiana, multivitamine și minerale — a sporit apetitul sexual, satisfacția sexuală, excitația clitoridiană și frecvența orgasmelor la femeile care se apropie sau au intrat în menopauză.
- Deși părerile despre proprietățile afrodiziace ale cannabisului sunt

împărțite, multe femei consideră că le sporește plăcerea și le reduce inhibiția. Un studiu efectuat la Universitatea Stanford și publicat în *Journal of Sexual Medicine* a găsit o asociere pozitivă între consumul de marijuana și frecvența sexuală în toate grupurile demografice. Nu întâmplător vara anului 1967[1] a primit numele de Vara Iubirii!

- Deși nu există dovezi științifice că ciocolata este afrodiziacă, este incontestabil un aliment senzual care sporește senzația de relaxare și plăcere, așa că recomand adesea să fie consumată înainte de sex sau chiar în timpul preludiului.

Contactul sexual dureros

Așa cum mi-au spus multe dintre pacientele mele, „sexul nu ar trebui să fie atât de dificil". Dacă pentru tine actul sexual e dureros, află că nu ești singura. Aproximativ 30% dintre femeile din SUA spun că au dureri în timpul actului sexual, multe dintre ele cu vârste între 20 și 30 de ani, nu doar cele în menopauză! Durerea sexuală a femeilor e stigmatizată de secole la rând, prin urmare, deseori rămâne nemărturisită și nediagnosticată. În cadrul unui studiu de proporții, realizat în 2012, s-a constatat că 60% dintre femeile care au solicitat îngrijiri medicale pentru durere la contact sexual au consultat cel puțin trei medici pentru a obține un diagnostic. Celor mai multe dintre ele li se spusese că durerea e normală sau are cauze psihologice, să se relaxeze mai mult, să încerce un preludiu, să folosească lubrifiant — dar lucrurile nu sunt chiar atât de simple.

Printre cauzele frecvente ale durerii actului sexual se numără:

- Endometrioza
- Cistita interstițială
- Vaginita
- Vaginismul, spasme vaginale dureroase
- Disfuncția planșeului pelvian
- Sindromul intestinului iritabil
- Vulvodinia, o afecțiune cronică pelviană dureroasă care afectează vulva
- Fibroamele uterine
- Uscăciunea vaginală
- Un uter retrovers
- Intervenții chirurgicale care afectează rețeaua nervoasă din zona pelvisului sau vaginului (de pildă, histerectomie).
- Sensibilitate sau distrugeri celulare cauzate de tratamentele

1 Vara anului 1967 marchează începutul mișcării hippie, conceptul de iubire liberă și consumul uzual de droguri recreaționale. (N.tr.)

împotriva cancerului (intervenții chirurgicale, radioterapie)
- Traume.

Durerea la contactul sexual este foarte adesea însoțită de anxietate anticipativă, rușine, sentiment de inadecvare, jenă, neîncredere în sine, stres relațional — multe femei mi-au mărturisit că s-au despărțit din pricina tensiunii sexuale asociate acestei probleme.

Ce soluții ai?

- **Comunică** și nu te opri până nu găsești un medic dispus să te asculte; e posibil să ai mai mult succes cu o femeie — o moașă calificată sau o asistentă medicală.
- **Utilizează un lubrifiant solubil** în apă dacă ai iritații sau sensibilitate vaginală.
- **Găsește un moment potrivit pentru sex**, când tu și partenerul tău nu sunteți obosiți sau grăbiți. Nu uita de preludiu. **Discută cu partenerul** despre zona corporală și momentul în care simți durere și despre lucrurile pe care le consideri plăcute. **Încercați activități și poziții sexuale care nu provoacă durere.**
- **Înainte de a face sex**, golește-ți vezica sau fă o baie caldă; **după sex**, aplică gheață pe vulvă sau un pachet cu gheață învelit într-un prosopel.
- Dacă endometrioza sau durerea menstruală îți creează probleme, monitorizează-ți simptomele și ciclurile pentru a evita acele momente.

Soluții pe termen lung

- Apelează la **fizioterapie** pentru durerile provocate de disfuncția planșeului pelvian, vaginism, vulvodinie și traumatism perineal post-partum.
- **Tratează afecțiunile medicale**, adică infecția vaginală, endometrioza, fibromul uterin, uscăciunea vaginală etc.
- Dacă ai trecut printr-o traumă sexuală, **terapia posttraumatică** te poate ajuta.
- **Discută cu femei în care ai încredere sau alătură-te unui grup de sprijin** unde poți să-ți împărtășești problemele și să le asculți pe ale altora; când suferim și ne izolăm, internalizăm trauma; când comunicăm, ne dăm seama că nu suntem singure, că lucrurile care ni s-au întâmplat nu sunt din vina noastră, că nu e ceva în neregulă cu noi și că vindecarea este posibilă.
- **Trauma nașterii** este un fenomen real; conștientizează ce ți s-a întâmplat, scrie o scrisoare medicului tău în care îți exprimi sentimentele sau în care îi comunici ce aștepți de la el (o explicație, o scuză, pur și simplu recunoașterea faptelor, ca să nu se mai întâmple și altei femei).
- **OhNut** este un dispozitiv portabil intim care te poate ajuta să controlezi sau chiar să reduci

POȚI SIMȚI SATISFACȚIE

Mae West a spus-o cel mai bine: „Un sex bun e ca o punte. Dacă nu ai un partener bun, ar fi bine să ai o mână bună".

Femeilor nu li se oferă un ghid al plăcerii. Avem mai puține orgasme decât orice alt grup demografic (bărbați heterosexuali, bărbați homosexuali, bărbați transgender), iar femeile heterosexuale au mai puține orgasme decât lesbienele.

Suntem educate să dăm mai mult decât să primim și să nu ne exprimăm dorințele sau nevoile (sau să explorăm lucruri noi), asociem sexul pasional cu ceva „greșit" sau „murdar", suntem arătate cu degetul și jignite dacă ne revendicăm drepturile sexuale, dacă suntem senzuale nu suntem considerate respectabile (prin filme directoarele sau profesoarele nu sunt îmbrăcate ca dansatoarele la bară), sau e posibil ca mediul în care ai crescut să-ți fi indus ideea că sexul este jenant, tabu, un lucru care trebuie ascuns sau că plăcerea este un act egoist, murdar, păcătos. Nimic mai fals. Plăcerea e ca o vitamină. Vitamina P!

Deci, pe măsură ce vei învăța să experimentezi, să primești și să îți oferi plăcere, ar putea fi nevoie să renunți la anumite mentalități și reguli pentru a ajunge să-ți dobândești încrederea, forța și confortul ca ființă senzuală și sexuală care își revendică plăcerea și satisfacția.

Ce măsuri poți lua?

- Analizează-ți convingerile insuflate de mediul în care te-ai format. Ți s-a transmis că sexul este ceva sănătos, pozitiv, sigur? Hrănește-ți convingerile pozitive despre sex și reformulează-le pe cele negative.
- Să ai în fiecare zi cel puțin o activitate care te face să te simți sexy!
- Citește *Come as You*, de Emily Nagoski, sau *Women's Anatomy of Arousal*, de Sheri Winston, singură sau împreună cu partenerul.
- Învață să oferi sau să spui partenerului ce îți dorești din punct de vedere sexual.
- Simte-te confortabil când ți se *oferă* plăcere.
- Stigmatizarea masturbării a luat sfârșit. Jumătate dintre femeile americane cu vârste cuprinse între 20 și 60 de ani dețin *cel puțin un vibrator* (iar probabilitatea ca femeile căsătorite să aibă unul e și mai mare!). Există câteva companii care produc modele de ultimă generație, cu un design mai adecvat din punct de vedere anatomic.

durerea în timpul sexului, mai ales dacă simți durere la o penetrare profundă; de asemenea, dispozitivul îți permite să ajustezi adâncimea de penetrare.

Abordare convențională

Ca în multe domenii dedicate femeilor, medicina convențională tinde să patologizeze și experiențele lor sexuale, oferind cu preponderență soluții farmaceutice fără a lua în considerare femeia în ansamblul ei. Printre tratamentele comune se numără antidepresivele, substituția hormonală (estrogen, testosteron) și „Viagra feminină“ — adică Sildenafil, pentru probleme de excitare. Toate aceste tratamente pot fi utile, dar unele dintre ele nu sunt susținute de dovezi suficiente, iar terapiile hormonale pot avea efecte adverse. De exemplu, utilizarea pe termen lung a terapiei cu testosteron nu a fost investigată temeinic; poate avea efecte de masculinizare în timp. Așadar, cântărește avantajele și dezavantajele și înainte de a te grăbi să iei un medicament asigură-te că înțelegi ce presupune.

Cel mai important este SĂ FII sănătoasă și mulțumită

O viață sexuală satisfăcătoare este un element determinant major al stării generale de sănătate. Dar amintește-ți, nu există o normă generală a ceea ce înseamnă viață sexuală sănătoasă. Numai TU poți decide dacă e sănătoasă și satisfăcătoare. De asemenea, îmbunătățirile nu se produc într-un interval standard de timp; rezultatul depinde în mare măsură de provocările cu care te confrunți — iritația cauzată de o infecție vaginală s-ar putea rezolva în câteva zile; vaginismul asociat unei traume sexuale din trecut poate necesita o terapie mai profundă și un proces de vindecare a traumei, iar problemele de cuplu au termene variate de rezolvare.

CAPITOLUL 18

Premenopauza

Protocol avansat

Pubertate. Maternitate. Premenopauză. Viața noastră este plină de tranziții MAJORE. Acum vom discuta despre cea pe care o sărbătorim cel mai puțin.

Deși experiența menopauzei este unică pentru fiecare femeie, ideea că această schimbare naturală în activitatea noastră hormonală semnalează un soi de încetinire este pur și simplu ridicolă. Internalizarea mesajului că devenim neimportante, sterpe sau că îmbătrânim ne limitează și ne împiedică să ne revendicăm autoritatea și forța, așa că te invit să respingi complet acest tip de bruiaj. La vârsta de 45–50 de ani suntem mai deștepte, mai sexy și mai stăpâne pe noi ca oricând, avem mai multă înțelepciune, maturitate și experiență de viață și, de multe ori, dobândim un nivel cu totul nou de libertate care ne poate face mai productive, energice și, după părerea mea, chiar sexy. Revendică-ți puterea. Ai câștigat-o pe merit!

Premenopauza este un proces absolut natural, dar ca și în cazul ciclului, există simptome foarte reale care apar ca urmare a acelorași dezechilibre multi-ecosistemice pe care le-am discutat în această carte, inflamația jucând un rol major asupra felului în care îmbătrânim și, implicit, asupra modului în care resimțim această nouă tranziție hormonală. Reconfigurarea mentalității poate, de asemenea, schimba radical atitudinea pe care o avem cu privire la abordarea simptomelor; în loc să ne privim corpurile ca pe niște rable care trebuie remediate, ne putem folosi Inteligența Hormonală pentru optimizarea ecosistemelor noastre și susținerea stării de sănătate în general. Capitolul 11 este deosebit de important, deoarece menținerea și optimizarea funcției ovariene ne ajută să avem o premenopauză mai ușoară.

Dacă nu ai simptome și consideri premenopauza o etapă firească vârstei de 45–50 de ani, în afara Planului Inteligenței Hormonale nu mai sunt necesare alte măsuri pentru a-ți sprijini sănătatea. Dacă ai

simptome, acest capitol te va ajuta să gestionezi această tranziție și să îmbrățișezi această nouă și uimitoare fază a vieții, cu o forță pe care nu ai avut-o niciodată și cu opțiuni naturale care-ți vor face călătoria mai ușoară, mai sănătoasă și cât se poate de plăcută.

Protocoale naturale pentru o premenopauză ușoară

Stil de viață

- **Fă mișcare.** Beneficiile activității fizice în premenopauză sunt semnificative: previne pierderea densității osoase, protejează funcția inimii și sănătatea cognitivă, îmbunătățește somnul, previne și ameliorează depresia, îmbunătățește apetitul sexual, reduce bufeurile și previne bine-cunoscuta creștere în greutate asociată menopauzei. Ar trebui să faci sesiuni de exerciții aerobice (cardio) timp de 1 oră, de 4 ori pe săptămână, cu 20 de minute de antrenament cu greutăți, de fiecare dată.
- **Protejează sănătatea glandelor suprarenalele.** Stresul este deseori trecut cu vederea, deși e un factor care agravează simptomele premenopauzei, de pildă, iritabilitatea, atacurile de panică, oboseala și transpirațiile nocturne. Revizuiește-ți obiectivele și prioritățile — ți-ai câștigat dreptul de a nu fi nevoită să fii constant copleșită și suprasolicitată și de a alege cui și la ce să spui „da" — și îngrijește-ți glandele suprarenale.
- **Masajul**, cu sau fără uleiuri esențiale de aromaterapie, efectuat de 1–2 ori pe săptămână, pe o perioadă cuprinsă între patru și opt săptămâni, și-a dovedit eficiența chiar și la femeile cu simptome severe, în special bufeuri, tulburări ale somnului și dispoziției. Și e posibil ca sesiunile de masaj să poată fi acoperite de asigurarea ta medicală!
- Știu că în premenopauză se recomandă un consum mai mare de vin roșu, dar alcoolul îți poate perturba somnul și e un factor major care poate declanșa bufeurile! De asemenea, poate provoca episoade de depresie. Vinul roșu are cele mai seminificative efecte negative; vodca — cele mai slabe.

Echilibru între minte și corp

- O reconfigurare a modului în care privim această etapă a vieții nu o face doar mai ușoară, ci chiar plăcută și eliberatoare. O poți privi ca pe o formă cu totul nouă de libertate: se consideră că după vârsta de 50 de ani, sexul e mai bun; suntem mai stăpâne pe viața noastră profesională, socială și financiară; și, la un moment dat, realizezi că nu contează ce gândesc alții despre tine — un lucru uimitor și eliberator!

CÂND „MENOPAUZA" SE INSTALEAZĂ PREA DEVREME: INSUFICIENȚA OVARIANĂ PRIMARĂ

Dacă intri în menopauză din cauza insuficienței ovariene primare (IOP), te-ai putea simți brusc foarte bătrână, dar a avea IOP nu înseamnă că ai îmbătrânit prematur, ci doar că funcția ovariană este în dificultate. Diagnosticul poate fi devastator dacă nu ai copii sau dacă îți mai dorești. Este posibilă o abordare naturistă? Inteligența Hormonală, cu accent pe planul din Capitolul 11, poate ajuta la prevenirea declinului ovarian, iar terapiile din secțiunea următoare, atât cele naturiste, cât și hormonale, îți pot ameliora simptomele, protejându-ți în același timp sănătatea sistemului osos, inima și creierul, în cazul în care menopauza e inevitabilă.

Alimentație

Recomandări specifice Dietei Inteligenței Hormonale:

- **Mărește aportul de fibre** pentru un tranzit echilibrat și un microbiom sănătos, pentru a ține inflamația sub control și hormonii în stare optimă. Un microbiom sănătos hrănește creierul. Ce poate fi mai important?
- **Fructele și legumele** țin la distanță inflamația și stresul oxidativ (îmbătrânirea celulară). Consumă-le zilnic!
- **Peștele bogat în Omega-3** este extrem de important pentru sănătatea cerebrală și vasculară. Un consum de 3 ori pe săptămână nu e exagerat.
- Două linguri de **semințe de in** pe zi susțin echilibrul nivelului de estrogen și, de asemenea, conțin fibre.

Nutrimente generale și plante medicinale benefice în premenopauză

- *Pueraria mirifica*, o alternativă inofensivă, non-hormonală a terapiei de substituție, poate atenua bufeurile, atrofia vaginală și uscăciunea; îmbunătățește densitatea osoasă și reduce simptomele generale. Fă o cură de cel puțin 6 luni pentru rezultate optime.
- Agenții adaptogeni ne ajută să facem față momentelor stresante și tranzițiilor. Eu îi găsesc foarte eficienți în tratarea simptomelor premenopauzei.
- **Shatavari sau Maca**: pentru îmbunătățirea apetitului sexual și stării de spirit.
- **Ashwagandha**: pentru somn, rezistență la stres, libido, împotriva anxietății și reducerea deteriorării celulare.

- **Reishi**: pentru protecție împotriva deteriorării celulare și îmbunătățirea calității somnului.
- **Talpa gâștii** ajută la echilibrarea stării de spirit, îmbunătățește somnul și reduce anxietatea, iar în combinație cu balsamul de lămâie, ameliorează bufeurile.

Soluții pentru bufeuri

În SUA, aproximativ 75% dintre femeile aflate în premenopauză manifestă bufeuri; 87% le resimt zilnic, 33% au cel puțin 10 pe zi, iar 15% suferă simptome severe. Se manifestă ca un val de căldură, cu transpirații urmate de frisoane reci. Transpirațiile nocturne îți tulbură somnul, trezindu-te uneori cu așternutul ud. Jena, disconfortul și oboseala sunt printre cele mai comune manifestări pe care le raportează femeile. Bufeurile durează de obicei 1–2 ani (dacă te confrunți cu ele știi că nu e puțin!), dar pot persista până la 10 ani. Aproximativ 40% dintre femei declară că bufeurile și transpirațiile nocturne le afectează negativ calitatea vieții, interferând cu viața profesională, timpul liber, starea de spirit, capacitatea de concentrare, somnul și chiar viața sexuală — așa încât prevenirea lor te poate scuti de mult disconfort și suferință.

Stil de viață

- Poartă haine din fibre naturale prin care **pielea poate respira** și îmbracă-te în mai multe straturi.
- Instalează **un mic ventilator** în zona de lucru.
- În dormitor trebuie să păstrezi o **temperatură** de maximum 20 °C și să folosești așternuturi din fibre naturale.
- **Acupunctura** poate ameliora bufeurile și îmbunătăți somnul și calitatea vieții.

Alimentație

- Evită scăderea nivelului glicemic, alimentele picante, băuturile fierbinți și alcoolul.

Echilibru între minte și corp

- Severitatea bufeurilor crește direct proporțional cu nivelul de stres. Utilizează **tehnici mindfulness** pentru o reducere semnificativă a frecvenței și severității bufeurilor, pentru îmbunătățirea calității vieții și somnului, și pentru a atenua anxietatea și reacția la stres.
- Oboseala contribuie și ea, așa că **odihnește-te bine**, oferă-ți pauze de relaxare pe timpul zilei și reanalizează-ți prioritățile, ca să eviți epuizarea.
- O tehnică numită **„respirație ritmică“** este ușor de pus în practică și te poate ajuta să reduci frecvența și severitatea bufeurilor cu până la 40%. Inspiră timp

de 5 secunde și expiră alte 5 secunde, de 6–8 ori pe minut, timp de 15 minute, de două ori pe zi (de exemplu, când te trezești sau înainte să adormi).
- Transpiri leoarcă la ședința consiliului director? Și ce? La dracu'! Ești o zeiță supremă, la vârsta înțelepciunii! Se întâmplă!

Nutrimente

- Consumă zilnic o **diversitate de substanțe nutritive.**
- **Pycnogenolul** poate fi eficient împotriva bufeurilor, transpirațiilor nocturne, oboselii, insomniei, depresiei și iritabilității și îmbunătățește capacitatea de concentrare și memoria.

Plante

- **Rădăcina de valeriană** poate reduce severitatea și frecvența bufeurilor — zi și noapte — și poate îmbunătăți și somnul. Preferabil să fie administrată înainte de culcare. E și mai eficientă în combinație cu **balsam de lămâie** și **hamei.**
- **Rubarba chinezească (sau siberiană)** poate atenua bufeurile, transpirațiile nocturne și poate îmbunătăți calitatea somnului, ameliora anxietatea și depresia.

CLAIRE, 51 DE ANI

„Sunt disperată, dr. Romm! Am bufeuri de zece ori pe zi. Am început să transpir în timpul unei prezentări la serviciu în fața tuturor colegilor! Și noaptea îmi tulbură somnul. Actul sexual e dureros; mă deranjează — am fost divorțată 18 ani și m-am recăsătorit recent, dar simt că nu mă pot bucura de soțul meu. Ca să nu mai vorbesc că am o poftă nebună de dulciuri și bomboane, și în ultimele șase luni m-am îngrășat 7 kilograme. Singura mea plăcere sunt câteva pahare de vin roșu seara."

Claire a început imediat Dieta Inteligenței Hormonale, renunțând la gluten, zahăr și lactate. A adăugat în alimentație mai multe fibre — și semințe de in — lucru care i-a reglat tranzitul intestinal. A înlocuit vinul cu melatonină, magneziu și o cură vegetală cu ashwagandha, valeriană, floarea pasiunii și balsam de lămâie înainte de culcare. De asemenea, i-am recomandat lubrifiere și preludiu înainte de actul sexual și utilizarea unui gel vaginal cu doze mici de estrogen, pe care l-a aplicat de două ori pe săptămână. În decurs de șase săptămâni dormea mult mai bine, poftele dispăruseră și mai avea câteva bufeuri ușoare pe zi, iar relația cu soțul, mi-a descris-o cât se poate de edificator când a venit la cabinet printr-un „Ooh la la!". În câteva luni reușise să slăbească 5 kilograme și se simțea mai relaxată și mai energică.

Multe produse pentru femei aflate în premenopauză conțin rubarbă.

- **Rădăcina de cimicifugă (Black Cohosh)** poate atenua bufeurile de zi și de noapte; nu este foarte puternică, dar unele femei raportează rezultate excelente.
- **Uleiurile aromate de lavandă și salvie** calmează sistemul nervos, îmbunătățesc somnul și pot atenua bufeurile. Pune câte o linguriță din fiecare ulei esențial și o cană de apă într-un dispersor spray. Ține-l pe noptieră sau birou și aromatizează aerul din încăpere la fiecare câteva ore în timpul zilei sau înainte de culcare. Agită bine dispersorul înainte de folosire.
- **Vitex (fructul castității)** poate reduce frecvența și severitatea bufeurilor. Poate dura până la patru săptămâni pentru a observa rezultate.

Insomnia

Dacă există vreun elixir al tinereții, acela e somnul sănătos. Însă 40–50% dintre femeile în premenopauză se confruntă cu tulburări de somn. Tiparele comune includ întreruperea somnului în toiul nopții, cu dificultatea de a adormi din nou din cauza transpirațiilor nocturne și bufeurilor, trezirea prea devreme și senzația de oboseală. Cauzele acestor tulburări sunt modificările hormonale complexe și schimbările sistemului de reacție la stres; tratarea acestora poate ajuta la restabilirea unui somn odihnitor. Dacă bufeurile îți strică somnul, vezi soluțiile de mai sus.

Stil de viață

- Focalizează-te pe utilizarea unor **metode de relaxare seara** (pagina 203) și alte strategii de îmbunătățire a somnului.
- Păstrează **temperatura în dormitor** la circa 20 °C pe timpul nopții.

Alimentație

- **Evită alimentele picante.**
- **Evită băuturile alcoolice**; chiar și o cantitate mică de alcool poate tulbura serios somnul pe timpul nopții.

Echilibru între minte și corp

- Efectuează tehnici mindfulness și practici de auto-îngrijire pentru relaxare mentală și un somn mai odihnitor.

Nutrimente

- Pe măsură ce îmbătrânim, nivelul de melatonină scade ușor; suplimentele nutritive te pot ajuta să dormi mai bine.
- Calciul și magneziul pot îmbunătăți calitatea somnului și reduce anxietatea și tensiunea musculară.

Plante

- **Ashwagandha** calmează sistemul nervos, promovează un somn mai odihnitor mai cu seamă dacă ești „obosită și agitată". Și ciupercile Reishi pot fi de ajutor.
- **Hameiul** are efecte ușor estrogenice, deci poate atenua transpirațiile nocturne și îmbunătăți somnul.
- **Valeriana** poate îmbunătăți calitatea somnului, uneori foarte rapid, cu efecte mai importante după patru săptămâni de utilizare. Se poate utiliza în combinație cu **balsam de lămâie** pentru un efect mai bun în ceea ce privește somnul, bufeurile și anxietatea, sau cu **floarea pasiunii și hamei**, un amestec aproape la fel de eficient ca medicamentul Ambien, fără să comporte, însă, aceleași riscuri sau efecte secundare.
- **Relora**, o combinație de ierburi tradiționale chinezești, magnolie și filodendron, reduce stresul și anxietatea, îmbunătățește somnul și energia, reduce nivelul de cortizol și îmbunătățește valorile DHEA, atenuând hiper-reactivitatea la stres.

Uscăciunea vaginală

Numărul mare de simptome care afectează vaginul și sistemul urinar (uretra, ureea și vezica urinară) poartă numele de sindrom genito-urinar de menopauză (SGM) și include uscăciune vaginală sau vulvară, senzație de arsură și iritații (urât, nu?), sângerări după actul sexual, mai puțină lubrifiere, disconfort sau durere la atingere sau penetrare vulvo-vaginală, precum și reducerea excitației sau a răspunsului orgasmic. Simptomele urinare pot include senzație de urgență, durere la urinare și chiar infecții recurente ale tractului urinar. Nu toate femeile se confruntă cu uscăciune vaginală sau probleme urinare. Dar dacă recunoști aceste simptome, există multe metode prin care te poți rehidrata „acolo jos"!

Stil de viață

- Citește **prospectul medicamentelor** pe care le iei — unele au ca efect diminuarea secrețiilor vaginale sau mucusului cervical.
- **O frecvență mai mare a raporturilor sexuale** poate preveni modificările suferite de vagin, chiar dacă nu iei estrogen sintetizat. Deci, indiferent dacă ai un partener sau îți provoci singură plăcerea, o viață mai aventuroasă te menține bine lubrifiată „acolo jos".
- Prelungește faza **preludiului** și **utilizează lubrifiant** — dar asigură-te că este o marcă „prietenoasă" cu vaginul, deoarece unele ingrediente îl pot deshidrata. Vitamina E sau anumite geluri și supozitoare vaginale

pe bază de plante disponibile în comerț sunt hidratante ca o ploaie divină.

Alimentație

- Bea apă; când ești deshidratată, la fel sunt și organele genitale și urina, iar acest lucru sporește riscul infecțiilor tractului urogenital.

Plante

- *Pueraria mirifica* poate spori gradul de lubrifiere vaginală după 12 săptămâni de utilizare zilnică și poate restabili flora vaginală după 24 de săptămâni de utilizare, atenuând, de asemenea, și durerea din timpul actului sexual.
- Hameiul poate crește nivelul estrogenului și progesteronului și restabili grosimea mucoasei vaginale, atenuând uscăciunea și durerea vaginală.

Infecții recurente ale tractului urinar (ITU)

În timpul premenopauzei (și nu numai), aceleași modificări hormonale care provoacă uscăciune vaginală pot provoca și infecții cronice sau recurente ale tractului urinar. Sunt mai frecvente la vârsta de 20, 30 și 40 de ani; următoarele recomandări sunt utile la orice vârstă.

Stil de viață

- Pune accent pe **vindecarea intestinului și a florei vaginale** dacă ai infecții urinare recurente.
- **Hidratează-te corespunzător.**
- Nu te abține, **urinează** când simți nevoia și imediat după actul sexual.

Nutrimente și plante medicinale

Consumă zilnic următoarele produse naturiste, cel puțin trei luni la rând (sau neîntrerupt) pentru a preveni recurența infecțiilor urinare:

- Suplimente cu merișor și D-Manoză: 500 mg / de două ori pe zi; sporește doza la 2 g / zi dacă simți că se dezvoltă o nouă infecție.
- Un probiotic cu *L. Rhamnosus*, *L. Reuteri* și *L. Crispatus*.
- Opțional, include în dieta zilnică un produs naturist care conține strugurele ursului (Uva ursi) și rădăcină de nalbă mare, pe o perioadă de până la trei luni.

INCONTINENȚA URINARĂ

Deși terapia de substituție hormonală este, de obicei, prima opțiune recomandată de un ginecolog în tratarea incontinenței urinare, iar intervenția chirurgicală prima abordare recomandată de chirurgii urogenitali, niciuna dintre aceste variante nu ar trebui să fie tratament de primă linie, cu excepția cazului în care simptomele sunt severe. Pentru început eu recomand întotdeauna fizioterapia planșeului pelvian: studiile arată că cel puțin 60% dintre femei, chiar și cele care suferă de o incontinență de stres moderată, pot evita în acest fel intervenția chirurgicală obținând o ameliorare majoră a simptomelor — evitând totodată riscul efectelor secundare!

Schimbările de dispoziție

Depresia, anxietatea, iritabilitatea și schimbările de dispoziție sunt frecvente în premenopauză din cauza modificărilor hormonale inerente acestei etape de viață neplăcute, fără îndoială. Temerile cu privire la viitor sau securitatea financiară, însoțite de suferința pierderii tinereții, își pot face simțită prezența sau chiar domina starea de spirit, posibil accentuate și de alte evenimente — plecarea copiilor la facultate, un divorț sau îngrijirea unui părinte (sau partener) cu vârstă înaintată. Femeile care au multe bufeuri pot suferi și stări depresive din pricina unor fluctuații mai dramatice ale estrogenului, a unui nivel mai scăzut al progesteronului și, eventual, perturbări ale somnului. Iată câteva soluții ajutătoare:

Stil de viață

Acupunctura are efecte comparabile cu ale Venlafaxinei — un medicament antidepresiv prescris împotriva anxietății și bufeurilor —, dar asigură un sentiment de durată al stării de bine și o creștere a apetitului sexual și nivelului de energie.

Alimentație

Recomandări specifice Dietei Inteligenței Hormonale:

- Străduiește-te să-ți menții glicemia la un nivel constant.
- Consumă multe grăsimi sănătoase, pește cu conținut bogat de Omega-3 de până la trei ori pe săptămână.
- Consumă multe legume și fructe proaspete pentru a reduce inflamația.
- Renunță la alcool, fie el și un vin roșu de calitate. Poate te simți bine pe moment, dar lucrurile vor sta altfel pe viitor.

SEXUL ÎN PREMENOPAUZĂ ȘI MENOPAUZĂ

Pierderea interesului pentru sex sau a plăcerii nu sunt inevitabile pe măsură ce îmbătrânim. În fapt, o serie de studii efectuate în ultimii 15 ani dezvăluie exact contrariul — anume că putem avea o viață sexuală satisfăcătoare până la 80 de ani, și că satisfacția sexuală nu își are apogeul la 20–30 de ani, cum am fi înclinate să credem, ci după vârsta de 50 de ani!

Potrivit publicației *The New Hite Report*, femeile în vârstă se bucură de mai multe orgasme decât cele tinere. Studiul Pennell a constatat că excitația sexuală a femeilor sau capacitatea lor orgasmică crește, în fapt, odată cu vârsta.

Se pare că, pe măsură ce ne apropiem de 40 de ani, satisfacția sexuală crește, deoarece suntem mai încrezătoare și mai creative; avem relații sexuale cu parteneri, de asemenea, mai în vârstă și mai preocupați să ofere plăcere partenerei; sexul cu parteneri mult mai tineri sau mai vârstnici nu mai este un tabu; iar relațiile de lungă durată s-au dovedit a fi mai satisfăcătoare.

Cu toate acestea, numeroși factori caracteristici menopauzei pot afecta viața sexuală, de pildă, nivelurile hormonale mai scăzute, oboseala provocată de perturbarea somnului, uscăciunea vaginală, o sensibilitate clitoridiană mai redusă, durerile ulterioare unei intervenții chirurgicale efectuate la nivelul pelvisului sau vezicii urinare, modificările corporale sau chiar convingerea că ești mai puțin sexuală pentru că nu mai ești fertilă.

Echilibru între minte și corp

- **Dormi mai mult / mai bine** și focalizează-te pe practicarea **tehnicilor mindfulness.**
- **Onorează această etapă majoră a vieții** prin mai multă grijă de sine, oferă-ți cadouri speciale și fii mai îngăduitoare cu tine însăți — este foarte important!
- **Conectează-te cu femei** care trec prin aceeași tranziție, citește cărți sau articole de susținere. Nici umorul nu strică!
- **Fă sau învață ceva ce ți-ai dorit întotdeauna** — poate o călătorie, sau anumite studii, investește în tine.
- Și nu-ți mai bate capul cu ce crede lumea! O atitudine eliberatoare!

Nutrimente

- Multivitaminele, vitamina D3 sau vitaminele din gama B, uleiul de pește, suplimentele cu calciu și magneziu și probioticele sunt eficiente în susținerea zilnică a dispoziției.

Plante

- **Agenții adaptogeni** pot îmbunătăți starea de spirit.
- **Sunătoarea** atenuează depresia cu aproximativ 60% la femeile

cu simptome de premenopauză, cu mult peste rata de eficiență a medicamentelor antidepresive.

- **O combinație de rădăcină de cimicifugă (Black Cohosh) și sunătoare** poate fi chiar mai eficientă în cazul depresiei, cu rezultate observabile după 1–4 luni.
- **Uleiul de lavandă** atenuează tulburările de somn provocate de anxietate.
- **Kava-kava** poate diminua semnificativ anxietatea după 4 săptămâni de utilizare, precum și depresia și schimbările de dispoziție specifice premenopauzei.

N-ar fi mai simplu să iau hormoni?

Da și nu. Terapia de substituție hormonală (TSHR) e tratamentul convențional standard — și de zeci de ani e promovată ca panaceu al simptomelor specifice menopauzei. Pornește de la premisa că menopauza este o stare de deficit hormonal, o „șubrezire" a ovarelor și un semn de declin al feminității. Hormonii sintetizați sunt priviți ca un dar (medical!) oferit de Dumnezeu femeilor. Iar menopauza a devenit o vacă de muls pentru companiile farmaceutice. Numai că începând cu 1975, rapoartele medicale menționează faptul că TSHR comportă un risc crescut de cancer endometrial. În cele din urmă, în 2002, cel mai mare studiu realizat până în prezent asupra terapiei de susbtituție a fost anulat cu trei ani înainte de a fi dus la bun sfârșit, întrucât participantele înregistraseră prea multe efecte adverse grave.

Există patru situații în care TSHR prezintă beneficii care depășesc riscurile atunci când este aplicată corect. Iată care sunt:

- **Simptomele vasomotorii**, care includ tulburări de somn, bufeuri și transpirații nocturne. Infuzia de progesteron poate crea o mare diferență.
- **Simptomele genito-urinare**, printre care uscăciunea vaginală, disconfortul în timpul sexului și infecții recurente ale tractului urinar. Se administrează estrogen, inițial sub formă de supozitor vaginal (o altă opțiune este DHEA), progresând la un plasture sau unguent topic, sau medicamente orale, dacă este necesar.
- **Prevenirea pierderii densității osoase** este tratată de obicei cu estrogen sau o combinație de estrogen și progesteron (dacă nu ai făcut histerectomie).
- **În cazul unui nivel scăzut de estrogen — cauzat de insuficiență ovariană primară (IOP), sau menopauză indusă medical sau chirurgical** — se administrează estrogen sau o combinație de estrogen și progesteron (dacă nu ai făcut histerectomie).

TSHR este considerată inofensivă la femei sănătoase sub vârsta de 60 de ani care au intrat în menopauză de maximum 10 ani. Pentru femeile cu vârste mai mari de 60 de ani sau care sunt în menopauză de 10–20 de ani, beneficiile nu pot depăși riscurile reale ale bolilor de inimă, accidentelor vasculare cerebrale, trombozei venoase profunde și chiar demenței.

Una dintre cele mai confuze soluții de tratare a menopauzei sunt hormonii bioidentici. Aceștia fac furori de când au început să fie promovați de Suzanne Somers. Sunt recomandați ca o alternativă mai sigură și mai naturală a TSHR, dar pot fi sintetici, și pot conține cantități neconforme de hormoni; în plus, nu există dovezi că ar avea mai puține efecte secundare. Cel mai mare avantaj al acestora e că terapia poate fi personalizată în funcție de nevoile tale hormonale și pot fi utilizate atunci când TSHR convențională nu a ameliorat simptomele. Ar trebui administrați cu aceleași precauții și în aceleași condiții în care se recomandă TSHR convențională.

Toate tratamentele hormonale, inclusiv cel cu hormoni bioidentici, e preferabil să fie utilizate ca măsură temporară pentru ameliorarea simptomelor. Planul Inteligenței Hormonale este cel mai sustenabil mod de a te echilibra hormonal, de a-ți ameliora simptomele și de a-ți proteja sănătatea și vitalitatea pe termen lung.

Nota autoarei

Înțelepciunea hormonală

„O femeie în armonie cu propriul spirit este ca o apă curgătoare. Își urmează drumul fără să pretindă că e altceva decât ceea ce este și ajunge la destinație pregătită să fie ea însăși și nimic altceva."

— **Maya Angelou**

Când ai ales această carte, te simțeai, poate, trădată de corpul tău, credeai că nu mai sunt speranțe să găsești soluții eficiente, sau că ești disfuncțională, anormală sau unica femeie care trece prin experiențele cu care te confrunți tu. Acum începi să conștientizezi cu curaj cât de puternic, înțelept și plin de informații este corpul tău — și că hormonii tăi sunt mesageri care îți pot transmite aceste informații. Acum știi, de asemenea, că nu ești deloc singură — și nici defectă — și că simptomele tale sunt reacția corpului tău la o lume nebună care pune la dură încercare capacitatea înnăscută a corpului de a-ți menține hormonii într-un flux extraordinar, dinamic. Dezechilibrele hormonale ale femeilor nu sunt doar probleme individuale; ele semnalizează probleme majore sociale și de mediu, cu care ne confruntăm toți.

Ele mai reflectă și cultura unei societăți care continuă să devalorizeze și să desconsidere femeile, tolerând situații care uneori sunt abuzuri în toată puterea cuvântului. O cultură care ne-a împiedicat în mod sistematic să ne înțelegem corpul, impunându-ne din cele mai vechi timpuri, să ne privim cu dezgust, rușine și vinovăție.

Să fim radicale când e vorba de sănătatea noastră

Ceea ce ai învățat în această carte poate fi complet nou pentru tine și chiar radical. Radical, adică

rădăcină — și despre asta este vorba în această carte, să înțelegem rădăcinile modului în care au ajuns femeile, la nivel colectiv, acolo unde se află în acest moment, din punct de vedere istoric și al sănătății. Înțelegând aceste rădăcini, ne vom găsi calea spre vindecare, integritate și revedincare a puterii.

Această carte mai oferă un mod de întoarcere la rădăcini și din alt punct de vedere — informațiile pe care ți le-am împărtășit reprezintă o actualizare extinsă a cunoașterii și înțelepciunii antice, îndelung folosite în istoria femeilor. Este profund înrădăcinată în cultura noastră negarea puterii femininului și favorizarea trăsăturilor stereotipe masculine — deseori diametral opuse nevoilor corpului feminin. Și asta se întâmplă de câteva secole, de când înțelepciunea femeilor și a naturii au început să fie desconsiderate. Vedem impactul acestei culturi asupra sănătății noastre și asupra echilibrului planetei. Într-adevăr, vindecarea uneia depinde de vindecarea celeilalte — rădăcinile răului sunt aceleași. Femeile încep să-și redobândească puterea și, ca urmare, perspectiva asupra corpurilor noastre, sănătății și medicinei trebuie să se schimbe.

Eu mi-am conștientizat propria inteligență hormonală citind cărți ca aceasta, scrise de femei care s-au angajat să conserve și să transmită și altora înțelepciunea femeilor, acordându-le șansa de a-și revendica suveranitatea asupra propriului corp. Am început să învăț despre corpul, ciclul și hormonii mei când aveam 15 ani. Mi-am clădit inteligența hormonală pe cunoștințele înaintașelor mele, fondatoarele mișcării de auto-îngrijire, autoare ale unor cărți precum *Our Bodies, Ourselves*[1], *A New View of a Woman's Body*[2] și *Spiritual Midwifery*[3] care mi-au oferit o viziune cu totul nouă asupra corpului meu — și m-au învățat să-mi revendic suveranitatea asupra modului în care este tratat corpul meu. De asemenea, și cărțile istoricilor, de exemplu, *When God Was a Woman*[4], care mi-au reamintit că au existat și vremuri în care înțelepciunea și abilitățile medicale ale femeilor erau respectate, ba chiar venerate.

Asemenea celor menționate mai sus, nici această carte nu se înscrie în tendințele moderne ale medicinei femeilor, ci respectă o tradiție puternică, una care umple golurile medicinei convenționale (nu doar în privința sănătății, ci și felului în care femeia e tratată ca ființă, pentru că starea ei de bine depinde de un spectru larg de factori, care depășesc cu mult puterea unei pastile sau a unei intervenții chirurgicale, de pildă, misoginia culturală și medicală sau amenințările îndreptate împotriva femeilor) și ne asigură dreptul fundamental de a ne controla corpurile — și convingerea că ele

---

1 Corpul nostru, sinele nostru, în trad.

2 O nouă perspectivă asupra corpului femeii, în trad.

3 Moașa spirituală, în trad.

4 Când Dumnezeu era femeie, în trad.

nu sunt doar mașinării care trebuie demontate și remontate pe o linie de asamblare medicală, ci ființe umane întregi, cărora realitatea le influențează biologia, și invers, experiența biologică le poate forma și chiar determina realitatea.

Fluxul vieții

Acum, la peste 50 de ani, corpul meu își continuă călătoria descoperirii de sine. Când am început să scriu această carte aveam 51 de ani și mergeam cu bicicleta în mod regulat. În ultimul an, menstruația mea și-a redus durata la o zi sau două, la intervale de câteva luni. După 40 de ani de flux sănătos și regulat, procreere, sarcini și nașterile a patru copii, am avut câteva bufeuri — suficient ca să înțeleg că mă apropii de menopauză. Aceste valuri de căldură sunt simbolul puternic al focului din sufletele noastre de femei, inevitabilitatea schimbării și incredibila putere de transformare pe care o întruchipăm. La început, asemenea primei menstruații sau primelor contracții de travaliu, aceste noi senzații din corpul meu m-au prins cu garda jos, m-au făcut să mă simt lipsită de control și uneori mă deranjau. Hormonii noștri sunt dinamici. Se modifică în fiecare zi, cu fiecare ciclu sau etapă a vieții.

Să rămân deschisă la modul în care corpul meu s-a schimbat de-a lungul timpului — la modificarea nevoilor mele și la ceea ce îmi aduce viața — m-a menținut flexibilă și mi-a permis să rămân în armonie cu propriile cicluri și etape, ajutându-mă, în același timp, să-mi mențin hormonii în stare optimă sau să fiu atentă când am simțit că încearcă să-mi semnaleze ceva.

Dobândește-ți înțelepciunea hormonală, la orice vârstă

Helen Mirren a spus: „Dacă aș putea acum, ajunsă la vârsta de 70 de ani, să mă întorc în timp și să-mi ofer mie însămi un sfat, acela ar fi să fiu mai nepăsătoare!" Sunt foarte de acord cu ideea că, noi femeile, ar trebui să fim mai stăpâne pe noi însene, cu amendamentul că niciuna nu ar trebui să așteptăm până la 70 de ani ca să ne revendicăm puterea, să trăim în armonie cu propriile ritmuri biologice sau să ne respectăm punctele forte și slăbiciunile. Înțelepciunea hormonală este un prim pas în această direcție, începând din acest moment. Și în plus: trebuie să avem încredere în noi însene și să ne iubim, ceea ce înseamnă să avem încredere în corpul nostru, să-l iubim și să ne permitem să fim „hormonale", în orice etapă a vieții ne-am afla.

Poate cea mai importantă lecție desprinsă din faptul că mi-am ascultat inteligența hormonală este să mă iubesc mai mult, să fiu mai îngăduitoare și mai răbdătoare cu mine, să nu mai judec sau să fac comparații.

Nu este ușor. Suntem învățate să nu ne simțim suficient de frumoase, suple, inteligente sau mulțumite de noi însene — ni se prezintă un ideal unic de femeie, trăindu-ne viața cu un veșnic sentiment de insuficiență — și e o căutare epuizantă și imposibilă — pentru că nu putem fi altcineva. Iar în acest proces ne pierdem iubirea de sine, bucuria propriei unicități și importanța contribuției noastre în lume. Acest permanent sentiment de „insuficiență" ne subminează puterea. Această abdicare ne transformă în victimele unui sistem medical care prosperă pe seama nesiguranței noastre, și ale unei culturi care ne acoperă vocea și ne ține sub control de atâta timp.

Eu cred că înțelepciunea hormonală începe odată cu dobândirea încrederii profunde și neclintite în instinctele noastre, cu acel „da" sau „nu" răspicat pe care îl simțim în mod natural și care ne permite să fim nepăsătoare la părerea altora despre noi. Iată 10 moduri în care îți poți dobândi Înțelepciunea Hormonală începând chiar acum:

1. Ascultă-ți corpul, înțelepciunea interioară, intuiția, instinctele, sau cum preferi să-i spui — nicio femeie nu a regretat vreodată că a făcut asta. Când ne pierdem încrederea în corpul nostru, ne pierdem încrederea în noi înșine. Ceea ce ni s-a spus că sunt slăbiciuni — fluxurile și refluxurile noastre hormonale, ciclurile, stările noastre de spirit sunt, de fapt, puncte forte care ne oferă informații importante, rezerve creative, capacitatea de a ne conecta cu ceilalți, precum și avantaje sociale enorme.
2. Nu ignora stresul și epuizarea. Acordă-ți permisiunea de a te opri și liniști, de a te retrage și reconecta, de a te izola pentru a-ți asculta vocea interioară. Ascultă-ți corpul, învață să ai încredere în el și să trăiești în armonie cu fluxul ciclurilor și etapelor tale de viață, zi de zi, lună de lună și pe tot parcursul vieții. Folosește-ți ritmul și ciclul natural ca busolă în preluarea sau respingerea unor responsabilități, sau în alegerea modului în care-ți consumi timpul sau prețioasa energie.
3. Renunță la nevoia de a dovedi orice oricui și abandonează cursa spre perfecțiune — ești deja perfectă.
4. Conștientizează-ți propria valoare și învață că ai dreptul să-ți împlinești dorințele, nevoile și visurile. În acest sens, definește ce înseamnă pentru tine putere feminină și asumă-ți-o (precizare: de obicei nu are legătură cu puterea masculină). Când te reconectezi cu propria putere la toate nivelurile, vei avea mai mult control asupra vieții tale — începând cu piesele de bază ale respectului de sine: să mănânci și să dormi bine, să te joci, să iubești și să fii iubită.
5. Conștientizează faptul că tu ești autoarea poveștii tale — și începe să o scrii! Când ne pierdem

încrederea în funcțiile creative ale corpului nostru, pierdem încrederea în propria putere creatoare. Cum ar fi viața ta dacă din acest moment te-ai elibera de simptomele cu care te confrunți? Cine ai deveni dacă ai avea încredere în tine? Ce ai face dacă nu ai mai fi nevoită să dedici atâta timp vindecării corpului? Însușește-ți aceste gânduri și analizează în ce mod ți se schimbă conștiința și starea de spirit.

6. Efectuează practici somatice /de materializare: fă mișcare, dansează, bucură-te de plăcere. Reconectează-te cu sinele tău de fată sălbatică, acea fetiță care se plimba cu rolele ascultând muzică, care dansa până la epuizare, care sărea coarda cu bucurie sau îi flutura vântul în păr gonind cu bicicleta; regăsește libertatea de care te bucurai înainte să apară rușinea și disconfortul.
7. Vindecă-ți traumele și rănile patriarhatului: există atât de multe moduri în care acumulăm traume la nivel fizic și psihic, împiedicându-ne să trăim și să ne bucurăm pe deplin de viață: violența fizică și sexuală, expunerea cronică la microagresiuni, abandonul post-partum și izolarea. Găsește sprijin și folosește tehnici care te ajută să te eliberezi de gheara traumei, ca să îți poți trăi viața din plin, fără oprelişti. Exersează alungarea sentimentului de rușine, vinovăție și dispreț de sine. O modalitate puternică este să-ți împărtășești povestea ta cu alte femei și, la rândul tău, să le asculți pe ale lor. Toate femeile au ceva de povestit și multe sunt blocate în locuri întunecate, adânci, uneori fără speranță. Soluția e să lași lumina să pătrundă, să vorbești despre ce ți s-a întâmplat — poate fi vorba de un avort sau o pierdere a sarcinii despre care nu ai vorbit niciodată cu nimeni, de o agresiune sexuală pentru care te învinovățești sau de care te simți atât de rușinată încât ai îngropat-o adânc în sufletul tău, poate violența domestică dintr-o căsătorie aparent perfectă ori poate o depresie post-partum pe care o ascunzi crezând că înseamnă că ești o mamă rea sau că îți rănești copilul (ambele variante sunt false) și lista suferințelor secrete poate continua. Păstrarea lor sub tăcere nu ne face decât rău. Este uimitor ce poți simți — și realiza — atunci când eliberezi energia blocată de astfel de gânduri, și corpul de aceste sentimente.
8. Fii o forță a naturii, la urma urmei, chiar ești! Ești plămădită din ceva superior, sălbatic, puternic, o inteligență înnăscută. Reamintește-ți acest lucru și petrece mult timp în aer liber: mergi desculță, stai cu tălpile pe pământ și conectează-te la vibrația Pământului, observă anotimpurile și ciclurile planetei și conștientizează impactul acțiunilor tale asupra mediului, deoarece o atitudine ecologistă te

influențează, de asemenea, să iei decizii sănătoase și la nivel personal.

9. Amintește-ți că anumite părți ale corpului tău sunt construite numai pentru plăcere. Aceasta este un îndemn puternic de a îmbrățișa plăcerea — nu doar cea sexuală — ci și joaca, pauzele, bucuria și relaxarea fizică.
10. Distrează-te în prezența femeilor, cât de des poți. Pentru a progresa trebuie să ne susținem reciproc, să ne înălțăm reciproc, să ne mărturisim poveștile, să ne ascultăm experiențele.

În plus față de soluția ecologiei hormonale: Unde găsim cercuri de femei — și mai multe răspunsuri

Sper că rezultatele pe care le observi îți vor oferi, de asemenea, și un sentiment de respect pentru puterea corpului tău uimitor și conștientizarea modului în care îți vorbesc hormonii — și cum le poți răspunde. De asemenea, sper că pe parcursul celor 6 sau 12 săptămâni împreună, vei fi văzut că acesta nu este doar un plan, ci un mod cu totul nou de a trăi în concordanță cu înțelepciunea ta interioară, acordând atenție propriilor nevoi. Dar dacă nu ai reușit încă, nu e nicio problemă. Nu există momente ideale, cum nu există nici ciclu menstrual ideal. Fiecare are propriul bioritm și timp de vindecare. Iar uneori e posibil să ai nevoie de mai mult decât îți poate oferi o carte. Știu asta, deci îți voi împărtăși mai multe.

Printre cele mai memorabile povești de vindecare la care am asistat și la care am avut privilegiul să fiu martoră nu provin din experiența mea medicală și asistența pe care o acord, ci din grupurile virtuale de suport în care femeile își împărtășesc poveștile și experiențele. Din păcate, o singură carte nu poate cuprinde atâta informație. Vreau să-ți ofer sprijinul unei întregi comunități, precum și bogăția celor 35 de ani de experiență personală în sănătatea femeilor pe care trebuie să ți-o împărtășesc și care depășește limitele acestei cărți. Deci, pe site-ul meu web, vei găsi mai multe resurse utile specifice afecțiunilor abordate în această carte și tratării cauzelor profunde care afectează sănătatea femeilor astăzi, pe lângă multe alte resurse gratuite și o înfloritoare comunitate online în care te poți înscrie fie gratuit, fie la nivel de apartenență dedicat exigențelor tale.

Chiar dacă ai început deja să te simți fabulos, te invit să rămâi alături de mine până la finalul călătoriei noastre, pentru că nu e doar un program sau un stil de viață, ci o revoluție vindecătoare a femeilor, iar cel mai bun mod în care putem face o diferență este ca, la nivel personal, să ne modificăm viața pas cu pas și la nivel colectiv să creăm o revoluție.

Partea a IV-a
BUCĂTĂRIA INTELIGENȚEI HORMONALE

Unul dintre obiectivele majore pentru care am scris această carte este acela de a te ajuta să-ți schimbi relația cu mâncarea, așa încât să devină un instrument de vindecare care poate transforma modul în care te simți zi de zi, în orice moment al ciclului sau în etapele de viață pe care le vei traversa. Știu, totuși, că în cazul femeilor ocupate, o dietă sănătoasă poate fi o corvoadă sau chiar o piedică — mai ales când e vorba de gătit. Rețetele Planului Inteligenței Hormonale respectă următorul principiu: Simplitate! Hrana naturală este simplă, sățioasă și delicioasă — și dispunem de multe opțiuni rapide. Cel mai important aspect este că, atunci când te hrănești natural, te simți sănătoasă, sătulă, ușoară și plină de energie.

Nu glumesc când spun că poți găti o masă grozavă în 15 minute. De exemplu, o salată delicioasă cu semințe de dovleac prăjite, năut și somon se face în doar câteva minute. O omletă îți răpește 35 de minute de la cap la coadă — cu tot cu pregătire și curățenia de după. Servește-o cu o salată verde mixtă și în felul acesta ți-ai asigurat o masă completă (mic-dejun, prânz sau cină) și îți rămâne ceva și pentru mai târziu. Niciuna dintre rețetele din această carte nu necesită instrumente sau tehnici elaborate, complicate sau fanteziste.

În această secțiune, vei găsi toate rețetele de care ai nevoie pentru un plan nutrițional de șase săptămâni și o viață plină de posibilități, precum și suficiente sugestii pentru diversificarea multor opțiuni, ca să le poți recombina creându-ți o diversitate culinară pe termen lung. Am organizat 6 planuri nutriționale pe care le poți folosi ca atare sau ca model inspirațional în crearea propriilor rețete.

E nevoie de puțină planificare dacă vrei să te hrănești sănătos, cu atât mai mult dacă nu lucrezi de acasă sau dacă ai ture de noapte care te epuizează și te silesc să cazi pradă ispitelor. Am creat rețete atât de simple, încât majoritatea pot fi preparate în doar 30 de minute. Planul nutrițional îți indică, de asemenea, când poți prepara o rețetă în cantități suplimentare, astfel încât să îți rămână și pentru mai târziu sau a doua zi. Și totul, pe principiul simplității!

Ponturi rapide

1. Mergi la piață la început de săptămână sau stabilește-ți un moment anume și nu uita să iei cu tine lista de cumpărături. Ești prea ocupată? Magazinele au sistem de livrare, și există și site-uri pe care poți face comenzi online. În SUA există Thrive Market, o companie al cărei motto este: *mâncarea sănătoasă nu e pentru bogați*. Și chiar nu e!
2. Pregătește-ți alimentele în avans: spală și, eventual, taie legumele pe care le vei folosi la începutul săptămânii și păstrează-le în recipiente din sticlă, gata de utilizare. Sau cumpără legume gata spălate și porționate, atâta timp cât sunt proaspete.
3. Variantele rapide, cum ar fi conservele sau preparatele congelate, sunt în regulă: eu țin depozitate în cămară în jur de patru cutii cu leguminoase pe care le folosesc în mod regulat. Majoritatea fructelor și legumelor ar trebui să fie proaspete, dar legumele și fructele congelate își păstrează o mare parte din proprietățile nutritive, așa că pot fi folosite la prepararea sucurilor smoothie, supelor și omletelor frittata, de exemplu. Eu păstrez în colgelator pungi cu fructele de pădure preferate, spanac și alte legume, pentru o utilizare rapidă sau când nu mai sunt în sezon. Asigură-te că nu au zahăr, sare sau alte ingrediente adăugate.

Elemente esențiale pe care trebuie să le ai în cămară

Când ai cămara și frigiderul bine aprovizionate cu elementele de bază, prepararea mesei e mult mai ușoară — nu te găsești niciodată în situația de a-ți lipsi ceva. Mai jos sunt prezentate ingredientele esențiale pe care ar trebui să le ai în cămară și frigider pentru prepararea mesei. Ele nu includ fructe și legume naturale, carne și așa mai departe, adică alimente pe care e preferabil să le cumperi proaspete, la începutul săptămânii.

CEREALE

- Orez basmati brun
- Orez brun cu bob scurt
- Tăiței din hrișcă (soba)–100% fără gluten
- Mei
- Fulgi de ovăz
- Quinoa
- Tăiței de orez

FRUCTE TARI, SEMINȚE ȘI TIPURI DE UNT

- Unt de migdale
- Semințe de chia
- Semințe de in
- Fructe tari: migdale, nuci pecan, caju
- Semințe de susan
- Semințe de floarea-soarelui
- Tahini

Opțional:

- Unt de arahide (omite dacă tu, colega de cameră sau un membru al familiei aveți alergie)
- Pulbere din tărâțe de psyllium (dacă faci pâine de casă cu semințe)

LEGUMINOASE

- Fasole neagră — conservată
- Fasole Garbanzo (năut) — conservată
- Pastă Miso: năut (copt, alb sau galben) și orez (roșu, brun)
- Linte roșie — vrac

ULEIURI ȘI OȚET

- Oțet balsamic
- Unt sau ghee (unt clarificat)
- Oțet de șampanie
- Ulei de cocos
- Ulei de măsline extra virgin
- Oțet de vin roșu
- Oțet de orez

PLANTE AROMATICE ȘI CONDIMENTE

- Piper negru
- Cardamom (pudră)
- Pudră de chili
- Praf de scorțișoară
- Chimion
- Pudră de curry
- Praf de usturoi
- Oregano
- Fulgi de chili roșu
- Sare de mare sau sare de Himalaya
- Cimbru
- Pudră de turmeric
- Esență de vanilie

Opțional, dar recomandat: za'atar, pudră de ardei Adobo, pastă de chili, amestec garam masala, pudră de sumac roșu

CONDIMENTE

- Muștar Dijon
- Miere (naturală din flori sălbatice)
- Sirop de arțar
- Tamari (sos de soia natural, fără gluten)

Opțional: sos Salsa organic și / sau sos Sriracha pentru salate, pentru condimentarea ouălor sau alte preparate, după preferință.

ALTELE

- Lapte de nucă de cocos
- Zahăr de cocos
- Alge uscate wakame sau alaria
- Foi de alge Nori
- Ciocolată neagră fără zahăr
- Nucă de cocos mărunțită și neîndulcită
- Mie nu-mi lipsesc niciodată din bucătărie lămâile, limetele, usturoiul proaspăt, ghimbirul proaspăt, câțiva ardei Jalapeño (sau alte soiuri de ardei iute) și două fructe avocado pârguite.

Ustensile de bucătărie

Chiar dacă gătesc zilnic, am o bucătărie foarte simplă, cu tehnologie modestă. Iată elementele de bază pe care ar trebui să le deții, toate disponibile online sau în supermarket la prețuri accesibile.

- Un tel mic este ideal pentru sosuri și dressing, dar este opțional.
- Blender sau robot de bucătărie
- Răzătoare
- Storcător de fructe
- Presă pentru usturoi
- Ar fi ideală o tigaie medie din fontă (tigăile Lodge sunt foarte accesibile și rezistă la infinit!)
- Boluri de măsurare
- Linguri de măsurare
- Ustensilă Microplane (foarte importantă pentru răzuirea ghimbirului!)
- Un set de oale și tigăi din oțel inoxidabil
- Dispozitiv pentru descojit legume (în cazul castraveților cerați, de exemplu, e necesară îndepărtarea cojii)

Rețete (delicioase!) pentru 6 săptămâni

Bucură-te de aceste rețete așa cum sunt prezentate sau combină ingredientele sau rețetele cuprinse în meniu. În Planul Inteligenței Hormonale, fiecare masă îți oferă elemente esențiale care îți hrănesc în mod optim toate ecosistemele: meniurile includ fibre benefice sistemului digestiv, substanțe fitochimice pentru detoxificare, vitamine și minerale hrănitoare pentru ovare, glandele suprarenale și tiroidă, sub formă de proteine și grăsimi sănătoase, legume și fructe foarte diverse, multe verdețuri, fructe tari și semințe hrănitoare etc.

Poți lua măsuri suplimentare pentru vindecarea hormonilor, planificând meniul în funcție de busola ciclului, de la pagina 75. Deci, de exemplu, poți mânca preparate cu carne roșie imediat după menstruație ca să diminuezi deficitul de fier, sau alimente mai ușoare, în special salate, în perioada ovulației, și curry, supă și preparate mai consistente în zilele premergătoare menstruației. E total opțional — dar distractiv, și îți oferă ocazia să vezi cum te simți.

Deși toate aceste rețete se adresează tuturor femeilor care vor să urmeze Dieta Inteligenței Hormonale, vei găsi și un meniu 100% vegetal; îl poți folosi ca ghid care te poate inspira dacă nu mănânci carne, dar și ca plan nutrițional antiinflamator pe care îl poți utiliza în săptămâna premenstruală dacă ai simptome intense de durere menstruală, endometrială sau cronică pelviană.

O ZI OBIȘNUITĂ

La început de zi: Începe-ți ziua cu o băutură fierbinte antiinflamatoare (ai variante alternative la cafea!) sau apă cu lămâie.

Mic-dejun: la micul dejun în maximum o oră de la trezire pentru a-ți asigura un nivel constant de energie, capacitate de concentrare și limpezime mentală și pentru a evita scăderile glicemice care te îndeamnă să consumi zahăr. Micul dejun trebuie să fie întotdeauna bogat în proteine și grăsimi sănătoase; chiar și alimentele care conțin un strop de dulce sau cereale — pe care le-am introdus în meniu ca să fie mai apetisant și pentru a oferi o alternativă pentru ouă dacă nu-ți plac — îndeplinesc aceste criterii. Dacă îți plac ouăle, le poți consuma în locul cerealelor, terciului de mei etc. Hrișca este, de asemenea, fenomenală. Practic, este o sămânță, nu o cereală, dar gătită are gust delicios de cereale cu aromă de nuci și e benefică în special pentru restabilirea echilibrului glicemiei și reducerea rezistenței la insulină. Încearcă rețeta de clătite de hrișcă de la pagina 440.

Prânz: aici poți deveni mai creativă, mai ales dacă mănânci pe grabă și nu foarte sănătos. Ți-am oferit o mulțime de rețete pentru masa de prânz care includ elemente rămase de la cina din seara precedentă — așa că asigură-te că gătești în cantități mai mari la cină. Vei vedea în dreptul rețetelor un simbol (CS cantitate suplimentară) care îți semnalează când poți face acest lucru.

După-amiază: un moment bun pentru a adăuga o jumătate de ceașcă de fructe de pădure în dietă. Dacă simți nevoia să iei o gustare după-amiaza, consultă opțiunile de la pagina 453 sau anumite rețete — de pildă rulouri cu hummus, piure de avocado în foi de salată etc.

Cina: Aici poți străluci și planifica în avans, de asemenea. Planurile nutriționale pe care ți le-am prezentat sunt doar linii directoare; poți mânca același preparat două seri la rând, gătind o porție dublă în prima seară; într-o duminică ai putea găti patru porții de piept de pui poșat în loc de una (dacă iei masa singură) și să-ți planifici și pentru a doua zi un meniu cu pui — folosind cantitatea de carne rămasă; la fel și dacă gătești pește sau alte elemente din meniu. Scopul e să te hrănești bine, să mărești cantitatea de nutrimente și fibre, să-ți asiguri diversitatea alimentară, să îți menții glicemia și insulina la niveluri sănătoase — și să nu trădezi conceptul de simplitate. Dar da, prepararea alimentelor necesită ceva efort. Prin urmare, fă din asta o distracție — pune muzică,

Nu uita să îți iei doza zilnică de suplimente:

- Multivitamine
- Vitamina D
- Acizi grași sănătoși esențiali (de exemplu, ulei de pește)
- În plus, un supliment pentru fiecare cauză fundamentală pe care o identifici pe parcursul celor șase săptămâni și / sau urmează Protocolul Avansat dedicat afecțiunii tale

dansează, experimentează; sau fă din ea o formă de meditație. Da, trebuie să ne resetăm meniurile ca să ne putem reseta hormonii. O întorsătură bizară, dar și o chestie al naibii de feministă.

Seara: Bea un ceai, relaxează-te și gândește-te la lucrurile bune petrecute peste zi.

Planurile nutriționale

Aceste șase planuri de masă pot fi preparate exact așa cum sunt prezentate sau utilizate ca ghid îndrumător care-ți permite să combini sau să potrivești și, de asemenea, să le utilizezi în anumite momente benefice ciclului. Principalul lucru de reținut este că elementele cuprinse în meniu îndeplinesc criteriile Dietei Inteligenței Hormonale, oferind, în ansamblu, necesarul nevoilor nutriționale. În planurile nutriționale următoare există mult mai multe rețete și variante care îți permit să-ți extinzi repertoriul sau să înlocuiești alimente care nu-ți plac. Deoarece vreau să mențin conceptul de simplitate, vei vedea că rotesc elemente similare, astfel încât prepararea meselor să fie cât mai ușoară pe măsură ce te obișnuiești cu acest mod de a te hrăni și de a-ți pregăti masa. De asemenea, poți adăuga elemente ușoare; de exemplu, dacă obișnuiai să consumi un anumit tip de pâine sau biscuiți fără gluten, care îți plac și știi că nu încalcă principiile acestui plan, utilizează-le; dacă ai un furnizor de burgeri semipreparați cu somon, nicio problemă; mai presus de toate, relaxează-te, joacă-te, distrează-te, experimentează și personalizează-ți hrana.

Poftă bună!

Meniu pentru echilibrarea activității hormonale

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Ritual de dimineață	Ceai Latte cu miere sau curmale	Apă cu lămâie (opțional cu suc proaspăt de ghimbir)	Ceai de ghimbir cu lămâie	Ceai Latte cu miere sau curmale	Ceai Latte cu miere sau curmale	Apă cu lămâie	Latte cu turmeric
Mic dejun	Tartine cu ouă prăjite pe felie de pâine din semințe + piure de avocado + mix de legume verzi	Super Muesli cu semințe + fructe de pădure + lapte de migdale	Bol cu ouă și guacamole	Terci de ovăz preparat la rece — opțiune la alegere	Tartine cu ouă prăjite sau omletă simplă pe pâine din semințe + piure de avocado + salată de legume verzi mixte	Clătite delicioase din hrișcă + sote de legume la alegere + piept de pui poșat + sosul preferat	Super Muesli cu semințe + fructe de pădure + lapte de migdale
Prânz	Rulouri cu hummus (sau pe biscuiți din semințe) + salată de citrice cu rucola	Salată mixtă de legume + piept de pui poșat + opțiunea preferată de dressing	Curry cu turmeric și năut + cocos, orez de conopidă	Taco de pește delicios + salată de varză netradițională + rondele de cartof dulce copt	Pui cu za'atar + Salată mixtă de legume + hummus	Bolul Zeiței Ova + piure de avocado pe pâine Sakara cu semințe sau pe biscuiți cu semințe	Cupe frittata + mix de legume verzi + dovleac copt și semințe de floarea-soarelui
Cină	Supă de pui cu fasole neagră + catorf dulce copt + salată mixtă de legume	Curry cu turmeric și năut + cocos, orez de conopidă	Taco de pește delicios + salată de varză netradițională + rondele de cartof dulce copt	Pui cu za'atar (sau alt condiment) + curry + conopidă la cuptor + quinoa cu lămâie	Salată cu friptură thailandeză de vită (sau Pui thailandez) + varză Kale coaptă (sau broccoli la abur)	Somon cu muștar și sirop de arțar pe pat de quinoa (sau cu rondele de cartof dulce copt) + legume la abur	Bol cu tăiței, semințe de susan și broccoli + burger de somon
Ritual de seară	Ceai „Moș Ene"	Ceai de mușețel	Ceai de mentă	Ceai de mușețel	Ceai „Moș Ene"	Ceai de mușețel	Ceai de mentă

Meniu pentru un sistem digestiv sănătos

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Ritual de dimineață	Ceai Latte cu miere sau curmale	Apă cu lămâie, (opțional cu suc proaspăt de ghimbir)	Ceai de ghimbir cu lămâie	Ceai Latte cu miere	Ceai de ghimbir cu lămâie	Apă cu lămâie	Ceai Latte cu miere sau curmale
Mic dejun	Mic dejun cu ouă și guacamole + kimchi	Terci de mei cu felii de caise, semințe de in măcinate, și semințe de dovleac	Tartine cu ouă prăjite pe pâine cu semințe + rucola + Piure de avocado + kimchi	Super Muesli cu semințe + fructe de pădure + iaurt de cocos sau lapte de nuci	Omletă + Piure de avocado + Suc de ghimbir cu lămâie	Clătite delicioase din hrișcă + sote de legume + carne de pui (sau altă sursă de proteine la alegere)	Cupe frittata + fructe de pădure + opțional, Suc de morcovi, mere și ghimbir
Prânz	Rulouri cu hummus (sau biscuiți cu semințe) + Salată de citrice cu rucola	Bol Macro cu sos tahini cu lămâie și orez de conopidă + legume murate (sau varză murată)	Piept de pui cu za'atar + Salată mixtă de legume + hummus și semințe de in măcinate	Curry cu năut și turmeric + Orez din conopidă	Rulouri thailandeze în foi de salată (cu somon) + kimchi (opțional) + Piure de avocado pe biscuiți din semințe	Mic dejun asiatic cu omletă + Salată de citrice cu rucola	Bol burrito cu orez de conopidă
Cină	Somon mediteranean cu lămâie + Dovleac copt cu varză kale + Sos tahini cu lămâie + nuci zdrobite	Piept de pui cu za'atar + + pe pat de quinoa cu lămâie + varză Collard sotată sau sparanghel copt	Curry cu năut și turmeric + Orez de conopidă + (opțional) Broccoli la abur	Somon glazurat cu pastă miso din năut sau orez pe pat de Salată mixtă cu varză Napa + dressing picant de ghimbir cu lămâie sau sos de arahide + Rondele de cartofi dulci la cuptor	Supă miso cu tăiței (din hrișcă sau orez) + Piept de pui poșat + opțional, Salată ușoară de alge marine	Bol cu quinoa, fasole neagră, cartof dulce și Fajita/Burrito + Orez de conopidă	Legume ușor înăbușite + friptură, carne de pui sau tofu, cu topping de alune caju și kimchi + orez brun
Ritual de seară	Ceai „Moș Ene"	Ceai de mușețel	Ceai de mentă	Ceai „Moș Ene"	Ceai de mușețel	Ceai „Moș Ene"	Ceai de mentă

Meniu de detoxificare

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Ritual de dimineață	Ceai Latte cu miere sau curmale	Apă cu lămâie	Ceai de ghimbir cu lămâie	Ceai Latte cu miere sau curmale	Ceai de ghimbir cu lămâie	Apă cu lămâie	Ceai Latte cu miere sau curmale
Mic dejun	Cupe Frittata + dovleac copt + semințe de floarea-soarelui	Super Muesli cu semințe + fructe de pădure + lapte de migdale	Ouă prăjite cu pâine din semințe + piure de avocado + salată de legume verzi mixte	Terci de ovăz preparat la rece — la alegere	Tartine cu omletă simplă cu pâine cu semințe + piure de avocado + salată de legume verzi mixte	Terci de mei pentru mic dejun + bucăți de caise + furcte tari	Clătite delicioase din hrișcă + sote de legume la alegere + piept de pui poșat + sosul preferat
Prânz	Orez brun + dovleac copt cu varză Kale + sos tahini cu lămâie	Salată asiatică + pui poșat sau rulouri (vezi secțiunea Rulouri)	Bolul Zeiței Tara (cu linte)	Bol cu sushi picant și somon (cu bucăți de somon rămase de la masa precedentă)	Rulouri cu hummus (sau hummus pe biscuiți din semințe) + salată mixtă de legume	Bolul Zeiței Ova + piure de avocado pe felii de pâine din semințe sau pe biscuiți din semințe	Somon mediteraneean cu lămâie + salată de legume verzi la alegere cu semințe prăjite de floarea-soarelui și jumătate de avocado
Cină	Supă miso cu tăiței (din hrișcă sau orez) și ghimbir + piept de pui poșat + opțional, salată de alge marine	Bolul Zeiței Tara (cu linte)	Somon glazurat cu pastă miso din năut sau orez + ceapă verde + semințe de susan + quinoa + morcovi și broccoli la abur cu un strop de lămâie	Mic dejun asiatic cu omletă + salată de citrice cu rucola + dressing cu chili și limetă	Bol cu quinoa, fasole neagră și cartof dulce + Fajita de pui (sau vită), sau somon	Somon mediteraneean cu lămâie + orez brun + dovleac copt și varză Kale cu sos tahini cu lămâie	Supă de pui cu fasole neagră + rondele de cartof dulce copt + Salată mixtă de legume
Ritual de seară	Ceai „Moș Ene"	Ceai de mușețel	Ceai de mentă	Ceai de mușețel	Ceai „Moș Ene"	Ceai de mușețel	Ceai de mentă

Meniu de gustări rapide

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Ritual de dimineață	Apă cu lămâie	Ceai de ghimbir	Apă cu lămâie	Ceai de ghimbir	Apă cu lămâie	Ceai de ghimbir	Apă cu lămâie
Mic dejun	Ouă (preparate la alegere) cu avocado și garnitură de fructe de pădure	Terci de ovăz preparat la rece, sau altă opțiune	Smoothie cu unt de migdale, sau altul la alegere	Ouă prăjite pe pat de rucola cu roșii cubulețe + un strop de oțet de șampanie	Băutură relaxantă cu ghimbir și turmeric	Terci de ovăz preparat la rece, sau altă opțiune	Omletă cu avocado și fructe de pădure
Prânz	Salată cu spanac, roșii cherry, năut, semințe de dovleac, avocado și ulei de măsline/ dressing de oțet	Bol Macro (cu somon, quinoa și broccoli) + suc proaspăt de lămâie sau sos tahini cu lămâie, la alegere	Supă de fasole neagră (varianta vegană) cu salată verde mixtă	Salată mixtă de legume cu pui, cu un dressing la alegere	Taco de pește delicios + Salată de varză netradițională + Rondele de cartofi dulci copți	Salată verde mixtă cu somon, nuci și o jumătate de avocado	Rulouri cu humus + Salată mixtă de legume cu pui
Cină	Somon cu muștar și sirop de arțar + Quinoa cu lămâie + Broccoli la abur	Supă de fasole neagră (versiune vegană) + salată verde mixtă	Piept de pui poșat (opțional, cu sos de arahide) + Orez de conopidă + Rondele de cartofi dulci la cuptor	Taco de pește delicios + Salată de varză netradițională + orez brun + sote de spanac	Somon mediteranean cu lămâie + orez brun + sote de spanac	Omletă + legume coapte la alegere (broccoli, varză Kale, cartofi dulci, dovleac)	Salată de citrice cu rucola + Piept de pui poșat + quinoa (opțional)
Ritual de seară	Ceai de mușețel	Ceai de mentă	Ceai de mușețel	Ceai de mentă	Ceai de mușețel	Ceai de mentă	Ceai de mușețel

Meniu vegan

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Ritual de dimineață	Ceai Latte cu miere sau curmale	Apă cu lămâie	Ceai de ghimbir	Ceai Latte cu miere și curmale	Ceai de ghimbir	Apă cu lămâie	Ceai Latte cu miere sau curmale
Mic dejun	Super Muesli cu semințe + fructe de pădure + lapte de migdale	Omletă de tofu + sote de spanac	Pâine de semințe cu piure de avocado + frunze coapte de varză Kale	Super Muesli cu semințe + fructe de pădure + lapte de migdale	Terci de mei + pâine din semințe cu unt de migdale	Bolul Zeiței Ova + piure de avocado pe pâine toast din semințe, sau biscuiți din semințe	Clătite delicioase din hrișcă + sote de legume la alegere + sosul preferat + opțional, tofu, dahl, sau fasole
Prânz	Bolul Zeiței Ova + piure de avocado pe pâine toast din semințe sau pe biscuiți din semințe or	Curry cu turmeric și năut + cocos, orez de conopidă	Bolul Zeiței Tara cu linte	Rulouri cu hummus (sau hummus pe biscuiți din semințe) + Salată mixtă de legume	Bol burrito + rondele de cartofi dulci copți	Rulouri vegane cu alge Nori cu orez brun și legume	Bol cu tăiței, semințe de susan și broccoli + sos de arahide sau dressing cremos de caju
Cină	Curry cu turmeric și năut + cocos, orez de conopidă	Bolul Zeiței Tara cu linte	Orez brun + dovleac copt și varză Kale + sos tahini cu lămâie	Bol cu quinoa, fasole neagră, cartof dulce și Fajita/Burrito (cu tocătură vegană)	Prepară-ți propriul bol de salată cu legume trase în tigaie și tofu	Bol de salată mixtă cu varză Napa + sos tahini cu lămâie (sau sos de arahide) +Supă miso cu tăiței (din hrișcă sau orez) și ghimbir	Supă de fasole neagră + rondele de cartof dulce copt + varză Kale sau broccoli la abur cu un strop de lămâie
Ritual de seară	Ceai „Moș Ene"	Ceai de mușețel	Ceai de mentă	Ceai de mușețel	Ceai „Moș Ene"	Ceai de mușețel	Ceai de mentă

Rețete

Salate curcubeu: noțiuni de bază

Salată simplă de verdețuri cu semințe prăjite

Conține: legume, grăsimi sănătoase și semințe + proteine

Ingrediente:
70 g de salată mixtă sau salată mixtă prespălată
2 linguri oțet balsamic Vinegretă Universală, cu ulei de măsline și lămâie sau ulei de măsline extravirgin
Opțional: se adaugă 150 g de avocado tăiat, felii de grepfrut, câteva fructe de pădure proaspete sau 1 linguriță semințe prăjite (dovleac sau floarea-soarelui) ori o linguriță de semințe de in măcinate.

Mod de preparare:
Se amestecă ingredientele; salata se servește imediat. Poftă bună!

Masă principală: poate fi servită cu bucățele de piept de pui poșat (pagina 450), somon mediteraneean cu lămâie (pagina 449), năut sau un ou fiert tare. Este o garnitură perfectă pentru orice masă.

Timp de preparare — 5 minute; se obține 1 porție

Salată mixtă de legume (cu migdale prăjite)

Conține: legume, grăsimi sănătoase + proteine

Ingrediente:
150 g de legume mixte:
Salată Romaine
Morcovi
Țelină
Ceapă roșie
Ardei gras roșu
Varză roșie
Castraveți
Mere

Mod de preparare:
Se spală legumele și se taie în bucățele. Se amestecă, apoi se asezonează cu dressingul preferat.

Masă principală: salata mixtă de legume merge de minune cu un piept de pui poșat (pagina 450), somon

mediteraneean cu lămâie (pagina 449), hummus din năut sau un ou fiert.

Timp de preparare — 10 minute; se obțin 2 porții

Salată de citrice cu rucola (și semințe de dovleac)

Conține: legume, fructe, grăsimi sănătoase și semințe + proteine

Gustul amar este un gust pe care îl evităm adesea, dar atât de important pentru sistemul digestiv și detoxificare. Iată o salată ușoară și plină de arome — fructele (avocado și grepfrut) atenuează aroma ușor amară a rucolei, iar semințele de dovleac prăjite desăvârșesc salata cu un gust delicios care încântă papilele gustative.

Ingrediente:

20 g rucola
1 jumătate de avocado, feliat
1 jumătate de grepfrut, descojit și feliat
1 lingură de ulei de semințe de dovleac prăjite (vezi Fructe tari și semințe) și dressing din oțet de șampanie (vezi Vinegretă Universală în Sosuri și Dressinguri; pagina 455)

Mod de preparare:

Se pune rucola pe o farfurie sau într-un castron, se adaugă un strat de avocado și felii de grepfrut, apoi se acoperă cu semințe și dressing.

Masă principală: se adaugă un ou fiert sau prăjit, piept de pui poșat, somon afumat, somon mediteranean cu lămâie, sau sardine.

Timp de preparare — 5 minute; se obține 1 porție

Salată mixtă cu varză Napa (și semințe de susan) și pui / friptură de porc sau vită / somon / ou / tofu)

Conține: legume, grăsimi sănătoase și fructe tari + proteine

Ingrediente:

1 varză mică Napa feliată foarte mărunt, transversal
2 morcovi răzuiți
4 bucăți ceapă verde tăiată mărunt
1 ardei roșu tăiat mărunt
20 g busuioc proaspăt măcinat
4 g coriandru proaspăt măcinat
50 g fasole germinată
1 castravete
35 g nuci caju prăjite, migdale sau arahide
Opțiune vegană: (așa cum este menționată rețeta, sau se adaugă tofu)
Dresssing iute de ghimbir cu lămâie

Mod de preparare:

Se pune varza pe o farfurie sau într-un castron, se adaugă un strat de legume, apoi fructele tari și sosul.

Masă principală: salata se folosește ca garnitură pentru piept de pui poșat, pui cu susan, friptură asiatică, somon cu pastă miso de orez sau năut, somon cu ghimbir și lămâie, ou fiert sau prăjit.

Timp de preparare — 10 minute; se obțin 2 porții

Salată de varză netradițională

Conține 2 porții de legume, grăsimi sănătoase

Ingrediente:

1/2 varză roșie și 1/2 varză verde tocată fin sau la robot de bucătărie
2 morcovi răzuiți sau tocați la blender
2 linguri ceapă roșie tocată mărunt
1/2 ardei Jalapeño tăiat mărunt
1 legătură de coriandru tocat mărunt
Zeama a 1–2 limete, după gust
60 g ulei de măsline
1 sfert de linguriță sare
1 sfert de linguriță pudră de chili
1 sfert de linguriță chimion

Mod de preparare:
Se amestecă varza, morcovii, ceapa roșie, ardeiul și coriandrul. Într-un alt castron se amestecă sucul de limetă, uleiul de măsline și condimentele. Se combină cu legumele.

Masă principală: se servește pe o lipie tortilla fără gluten, în foi sau pe pat de salată sau ca umplutură pentru taco de pește sau guacamole.

Timp de preparare — 10 minute; se obțin 2 porții

Salată ușoară de alge marine

Conține 1/2 porție de legume, grăsimi sănătoase și semințe

Ingrediente:

20 g de alge marine uscate wakame sau alaria
240 ml apă rece
1 ceapă verde tăiată
1 jumătate de castravete organic, cu coaja neceruită, tăiat în felii subțiri
1 jumătate de linguriță oțet de orez
1 linguriță ulei de susan prăjit
1 linguriță sos tamari
1 linguriță semințe de susan, prăjite

Mod de preparare:
Se lasă la înmuiat algele wakame (sau alaria) în 240 ml de apă rece timp de o oră. Se strecoară și se taie în bucățele. Între timp, se amestecă restul ingredientelor într-un castron (cu excepția semințelor de susan) și se lasă la marinat. Apoi se adaugă algele și se amestecă din nou. Se presară pe deasupra semințele de susan prăjite.

Timp de preparare — 1 oră pentru a înmuia algele, 10 minute pentru prepararea salatei; se obțin 1–2 porții. Pot fi ținute la frigider până la 2 zile.

Bolurile Zeiței Supreme[1]

Bolurile Zeiței (echivalentele bolului lui Buddha în această carte!)

[1] În societatea de azi, „bolul" este un trend profund înrădăcinat în conceptul alimentației sănătoase, de origine orientală. Potrivit legendelor, Buddha mânca dintr-un bol mic, în care trecătorii îi puneau merinde. De obicei își primea hrana de la săraci, care împărțeau cu el puținul pe care-l aveau — iată de ce „Bolul lui Buddha" conținea cele mai simple ingrediente. Restaurantele și cafenelele cu bucătărie sănătoasă includ bolurile în meniu, iar în Occident unii bucătari au deschis localuri tematice, specializate exclusiv pe astfel de gustări. Află cum să formezi un bol în secțiunea de rețete a acestei cărți. (N.tr.)

Prepară-ți propria salată

Verdețuri (una sau mai multe, după preferință)	Legume (alege 3–4)	Proteine (alege una sau două)	Grăsimi sănătoase (alege una)	Dressing (alege ulei, oțet sau condimente)
Salată Romaine Varză Kale Salată Bibb Verdețuri mixte Spanac Salată verde Rucola	Castraveți Roșii cherry Ardei gras Broccoli Sfeclă Fasole germinată Lucernă germinată Cartof dulce Ceapă roșie	Năut Fasole neagră Pui la grătar, copt sau sote Friptură din carne la grătar, coaptă sau sote Ouă fierte întregi sau feliate Ou prăjit / ou poșat	Avocado Semințe de floarea-soarelui sau de dovleac, prăjite Fructe tari prăjite (migdale, nuci etc.) Măsline	Ulei de măsline Ulei de susan Ulei de avocado Muștar Dijon Suc de lămâie Suc de limetă Coriandru Busuioc Oțet de vin roșu Oțet balsamic Oțet de mere Miere Ardei iute Piper negru Sare de mare Hașme

sunt preparate unice care conțin toate nutrimentele unei mese sănătoase la un loc.

Sunt gustările mele preferate, universal sănătoase și vor deveni, probabil, elemente de bază și pentru tine. Bolurile Zeiței sunt modalități bune de a folosi ingredientele rămase de la masa precedentă — respectând astfel conceptul simplității. Asta înseamnă că trebuie să planifici în avans meniul zilei următoare ori de câte ori pregătești cina, ca să îți rămână ingrediente suplimentare și pentru bolurile de salată.

Am semnalat aceste oportunități în planurile de masă prin marcaje (CS) pentru momentele în care dorești să gătești și pentru a doua zi.

Și hei, dacă nu vrei să le mănânci în bol, pune pur și simplu ingredientele pe farfurie și adaugă diverse tipuri de topping sau sos peste cereale și legume.

Un bol conține de obicei:

- **Baza:** cereale gătite SAU un pat de salată, varză Kale sau Napa, de exemplu, tocate mărunt.
- **Stratul de legume:** legumele se așază în straturi la bază. Poate

fi inclusă și o sursă de proteină: soté sau grătar de vită, carne de pui, pește, SAU o opțiune vegană, de exemplu, tofu la grătar, dahl de linte roșie, hummus sau un ou preparat după preferință — sau toate laolaltă dacă ți se pare mai apetisant.

- **Sosul:** este alegerea ta ce sos adaugi la salată; totul depinde de ingrediente și de aroma pe care vrei s-o obții. Vei găsi o mulțime de rețete de dressing și sosuri. În felul acesta îți asiguri necesarul de grăsimi sănătoase la masă. Pasta de avocado este un topping excelent pentru patul de legume.
- **Textura crocantă:** poți adăuga câteva linguri de verdeață ca topping, de exemplu, germeni de fasole mung sau coriandru măcinat, precum și fructe tari sau semințe prăjite.

Iată care sunt bolurile planului nutrițional — pe care eu le folosesc foarte des în dieta mea.

Mic-dejun cu ouă și guacamole

Conține: legume, grăsimi sănătoase și proteine

Ingrediente:
2 ouă fierte sau prăjite
1 jumătate de avocado
120 g de spanac baby sau salată verde mixtă
1 jumătate de lămâie, stoarsă
Sare de mare și piper negru, după gust
2 linguri ceapă roșie, feliată subțire
1 lingură ulei de măsline extra virgin

Mod de preparare:
Se pun ouăle într-o oală cu apă rece, și se lasă la fiert în apă clocotită 5–6 minute. Se curăță și se taie în jumătăți. Pulpa de avocado se extrage cu lingura și se taie în două, sau se pasează până se obține o pastă omogenă. Salata mixtă se pune într-un castron și se acoperă cu guacamole, ou, ceapă roșie și ulei de măsline.

Opțional, se pot adăuga câteva linguri de fasole neagră caldă, sos Salsa și se servește pe o tortilla din porumb organic germinat.

Timp de preparare — 10 minute; se obțin 2 porții

Bolul Zeiței Ova

Conține: legume, grăsimi sănătoase, semințe, cereale + proteine

Este o gustare grozavă pe care trebuie să o planifici în avans; poți folosi cantitățile suplimentare la altă masă cu rondele de cartofi dulci copți, hummus sau ouă fierte.

Ingrediente:
100 g orez brun gătit, quinoa sau mei
135 g de varză kale preparată în orice mod
200 g cartofi dulci copți sau dovlecei
65 g morcov dat pe răzătoare
25 g ardei gras roșu feliat subțire
1 jumătate de avocado, tăiat cubulețe
50 g năut conservat (sau 50 g de hummus clasic) sau 1 ou fiert feliat (sau ambele!)
2 linguri de semințe de floarea-soarelui prăjite (sau 20 g semințe

germinate de floarea-soarelui) sau nuci prăjite

Dressing: sos tahini cu lămâie (pagina 455) sau alt sos la alegere.

Proteine suplimentare: adaugă piept de pui poșat (pagina 450), tofu sau peștele preferat.

Mod de preparare:

Se așază în straturi ingredientele în ordinea prezentată mai sus.

Timp de preparare — 10 minute, dacă ingredientele au rămas de la masa precedentă, sau 40 de minute, dacă bolul se prepară de la zero; se obține 1 porție

Bol Macro cu sos tahini cu lămâie (variantă vegană, sau cu ou, somon ori pui)

Conține: macronutrimentele din legume, grăsimi sănătoase, semințe, cereale + proteine și legume fermentate.

Ingrediente:

100 g de orez brun gătit, quinoa sau mei

300 g de legume la alegere, preparate la abur

Selectează unul dintre următoarele sosuri: sos tahini cu lămâie (pagina 455), sos thai picant (pagina 456), pastă de caju (pagina 456), tahini cu miso din orez sau năut (pagina 455), sos de arahide (pagina 455)

1 lingură semințe de dovleac prăjit și / sau floarea-soarelui

Garnitură de varză murată sau kimchi

Pentru un conținut suplimentar de proteine: se adaugă pește, somon, pui, tofu, ou sau fasole Azuki.

Mod de preparare:

Se așază toate ingredientele în straturi, în ordinea de mai sus.

Timp de preparare — 10 minute, dacă ingredientele au rămas de la masa precedentă, sau 35 de minute, dacă se prepară de la zero; se obține 1 porție

Sushi picant cu somon (sau alte tipuri de pește)

Conține: legume, grăsimi sănătoase, semințe, cereale + proteine și legume fermentate.

Ingrediente:

90–180 g quinoa gătită (sau orez brun, orez roz, tăiței de orez)

120 g somon glazurat cu pastă miso din năut sau orez

300 g mix de legume la grătar sau sotate

25 g de ciuperci shiitake

1 lingură de ulei din semințe de struguri sau susan

2 linguri ceapă verde tăiată

2 linguri coriandru proaspăt măcinat

La alegere: sos thailandez picant (pagina 456), dressing iute de ghimbir cu lămâie (pagina 456) sau sos de arahide (pagina 455)

Opțional: avocado proaspăt pentru garnitură

Mod de preparare:
Se așază în straturi toate ingredientele, în ordinea de mai sus.

Timp de preparare — 10 minute, dacă folosești ingrediente rămase de la masa precedentă, sau 35 de minute, dacă se prepară de la zero; se obține 1 porție.

Bol cu tăiței, susan și broccoli în sos de arahide (variantă vegană, sau cu ou, somon ori pui)

Conține: legume, grăsimi sănătoase, semințe, cereale + proteine și legume fermentate.

Ingrediente:
1/2 pachet de tăiței din hrișcă (sau poți folosi orez)
90 g de broccoli gătit la abur sau în stare crudă
150 g ardei gras roșu, la abur sau în stare crudă
100 g lăstari de fasole
100 g mazăre zăpadă
2 linguri ulei de cocos
1 lingură sos tamari
1 linguriță ghimbir proaspăt dat pe răzătoare
1 căpățână de usturoi pisat
1 lingură semințe de susan
Pentru un conținut suplimentar de proteine: se servește cu un burger

Prepară-ți singură bolurile

Bază	Legume (alege 3–4)	Proteine (alege 1–2)	Dressing	Topping
Orez brun, orez sălbatic, quinoa, mei, orez sau tăiței de hrișcă și / sau foi de salată verde, varză, varză Collard, sau varză Napa	Legume tocate, dacă nu sunt deja utilizate ca bază; Mult mai multe legume, într-o combinație de soiuri și culori, gătite la abur, sotate, coapte sau crude. De exemplu: cartof dulce sau dovleac plăcintar copt, sfeclă coaptă sau gătită la abur, castraveți, ardei gras, broccoli, rapiță, varză de Bruxelles, conopidă, dovlecei, sparanghel, morcovi, fasole verde, spanac, rucola, ciuperci	Năut, fasole neagră, pui grill, copt sau sotat; Carne la grătar, la cuptor sau sote, tofu, ou prăjit sau fiert tare, hummus, dahl	Vezi secțiunea de dressinguri și sosuri pentru opțiuni; Suc proaspăt de limetă sau lămâie	Avocado, semințe sau fructe tari prăjite, ceapă verde tăiată, hașmă sau ceapă roșie, floarea-soarelui sau diverși lăstari, busuioc, coriandru măcinat

de somon, un ou fiert moale sau pui gătit în stil asiatic după rețeta preferată, așezate între straturile de tăiței și legume!

Mod de preparare:
Tăițeii sau orezul se fierb conform instrucțiunilor de pe ambalaj și legumele se sotează în ulei de cocos. Pune orezul sau tăițeii în bol, apoi adaugă broccoli, ardeiul gras, germenii de fasole și mazărea zăpadă. Se adaugă un topping cu sos de arahide (pagina 455) și semințe de susan.

Timp de preparare — 30 minute; se obțin 2 porții

Bolul Zeiței Tara cu linte verde (gustare vegană)

Conține: legume, grăsimi sănătoase, cereale, leguminoase

O gustare clasică ayurvedică, relaxantă; pentru un gust și mai bogat, asezonează orezul cu 2 linguri de pulpă de nucă de cocos mărunțită!

Ingrediente:
125 g orez basmati brun fiert, asezonat cu 2 lingurițe de ulei de cocos și un praf de sare
50 g dahl din linte verde sau roșie (vezi rețeta Dahl, pagina 443).
100 g conopidă la cuptor cu curry (pagina 437)
75 g felii de cartof dulce copt (pagina 437)
Coriandru proaspăt
Castravete proaspăt feliat mărunt
Sare de mare și piper negru, după gust
Opțional: puțin iaurt de cocos sau sos tahini cu lămâie (pagina 455)

Mod de preparare:
Când s-au preparat toate ingredientele, se așază orezul fiert într-un castron, se adaugă o lingură cu vârf de linte roșie, apoi un strat de legume și plante aromatice. Pune sare și piper negru după gust și bucură-te de un deliciu! Opțional, stropește cu sos tahini cu lămâie.

Timp de preparare — 45 minute; se obține 1 porție

Bol cu quinoa, fasole neagră, cartof dulce și Fajita/Burrito (cu tocătură vegană, carne de pui sau vită)

Conține: 3 porții de legume (2 cu orez de conopidă), grăsimi sănătoase, cereale (dacă nu omiți conopida), 1 porție leguminoase + proteine

Ingrediente:
90 g quinoa gătită (sau orez de conopidă; pagina 456)
1 jumătate de cutie de fasole neagră încălzită (condimentată cu 25 g de chimen, pudră de chili, sare și piper negru, după gust)
1 porție de fajita de pui sau vită
Felii de cartof dulce copt, cu chili
50 g salată verde Romaine mărunțită
Roșii feliate
25 g ceapă roșie tăiată mărunt
1 avocado copt, feliat subțire sau 2 linguri Guacamole (pagina 435)
Semințe de dovleac prăjite (1 lingură/ pe porție)

5 g coriandru măcinat/ 1 porție
Dressing cu chili și limetă (pagina 456) sau suc proaspăt de limetă

Mod de preparare:
Într-un castron mediu, se așază ingredientele în ordinea de mai sus, apoi se adaugă dressingul sau sucul de limetă.

Timp de preparare — 10 minute (dacă au rămas ingrediente de la masa precedentă) sau 40 de minute preparare de la zero; se obține 1 porție

Bol burrito

Conține: legume, grăsimi sănătoase, cereale, legume boabe / plante leguminoase + proteină

Ingrediente:
100 g orez brun gătit sau quinoa
60 de grame salată de varză netradițională (vezi rețeta la pagina 428)
75 g de felii cartofi dulci copți (pagina 437)
85 g de fasole neagră condimentată (vezi rețetele de Quinoa, Fasole neagră, Cartof dulce și Fajita/ Burrito; pagina 433)
65 g piure de avocado (pagina 435) sau 1 jumătate de avocado tăiat cubulețe
Coriandru măcinat

Adaugă proteine: pește Tilapia sau somon în stil „Taco de pește delicios“ (pagina 450), Fajita de pui sau vită (pagina 452), Piept de pui poșat (pagina 450), ou fiert tare feliat / ou prăjit sau rămâi pe un meniu vegan utilizând doar fasole neagră.

Mod de preparare
Se asezonează cu dressing de chili și limetă.

Opțional: ceapă roșie tăiată cubulețe sau ceapă verde, roșii pasate, semințe de dovleac prăjite

Într-un castron de mărime medie ingredientele se așază în straturi în ordinea de mai sus.

Timp de preparare — 10 minute (dacă utilizezi ingrediente rămase de la masa precedentă) sau 40 de minute dacă prepari de la zero; se obține 1 porție

Supă miso cu tăiței (din hrișcă sau orez) și ghimbir

Conține: legume, grăsimi sănătoase, cereale, legume boabe / plante leguminoase + proteine

O supă clasică și simplă, delicioasă la orice masă, relaxantă și ușor de digerat, bogată în hrișcă sănățoasă.

Ingrediente:
1/3 pachet de tăiței soba din hrișcă (sau 2 porții, potrivit instrucțiunilor de pe ambalaj)
2 linguri pastă miso din năut sau orez
500 ml de apă
1 lingură ghimbir dat pe răzătoare
1 lingură sos tamari
1 lingură ulei de susan
70 g varză Bok choy, tăiată în sferturi
1 morcov feliat julien
100 g mazăre zăpadă
1/2 limetă

Pentru un conținut mai bogat de proteine: adaugă un file de somon, friptură vegană pe bază de soia, boabe de soia sau carne de pui.

Nu vrei tăiţei soba din hrişcă? Înlocuieşte-i cu tăiţei de orez.

Mod de preparare:
Se aduce la fierbere o oală cu apă de dimensiuni medii. Se adaugă tăițeii soba și se lasă la fiert timp de 6 până la 7 minute. Se scurg și se clătesc cu apă rece până la răcire completă. Se pun deoparte. Într-un bol mic, se adaugă la miso apă suficientă cât să se formeze o pastă. Se pune compoziția într-o cratiță mică și se adaugă apă, ghimbir, sos tamari și ulei de susan. Se reduce focul și se lasă la încălzit urmărind cu atenție, ca să nu dea în clocot. Pasta miso din orez sau năut este un aliment probiotic și nu trebuie fiartă.

În timp ce se încălzește, se împart în boluri tăițeii, varza bok choy, morcovii și mazărea zăpadă. Se toarnă supa miso peste legume pentru a încălzi ingredientele. Se pune suc de limetă în fiecare castron și se savurează!

Timp de preparare — 25 minute; se obțin 2 porții

Verdețuri și legume

Iată ingredientele perfecte pentru desăvârșirea oricărei mese și asigurarea necesarului de verdețuri prevăzut în Dieta Inteligenței Hormonale în scopul susținerii sănătății.

Piure de avocado (2 variante)

1 jumătate de avocado pasat = 1 porție de grăsimi sănătoase

Piure simplu cu lămâie

Se pasează o jumătate de avocado, se adaugă un vârf de sare și sucul de la o lămâie. Pasta obținută se întinde pe pâine prăjită sau biscuiți. Completează cu oricare dintre următoarele alimente: broccoli sau germeni de floarea-soarelui, ridiche feliată subțire. Se servește ca atare, cu o cantitate mică de ulei de măsline.

Timp de preparare — câteva minute; se obține 1 porție

Guacamole

1 avocado pârguit
Zeama de la o jumătate de limetă, după gust
2 linguri de frunze coriandru mărunțite
1 cățel usturoi pisat
1 vârf de cuțit de sare
Opțional: ardei iute feliat mărunt, după gust (spală-te pe mâini după tăierea ardeiului)

Mod de preparare:
Se taie un avocado în jumătate pe lungime, se îndepărtează sâmburele, iar miezul se scoate cu lingura din coajă și se pune într-un castron. Se pasează cu un tel până la obținerea unei consistențe fine și

cremoase (sau poți folosi un robot de bucătărie).

Adaugă ingredientele rămase și amestecă. Se servește cu verdețuri crocante, fulgi de tortilla, biscuiți fără gluten, sau varianta mea preferată — cartof dulce! Se poate păstra până la 2 zile la frigider; poate deveni maroniu la suprafață, dar este încă bun; se amestecă bine înainte de servire.

Timp de preparare — 10 minute; se obțin 2 porții

Orez de conopidă

Un delicios substitut pentru cereale, fiecare porție oferă o „doză zilnică" de legume verzi!

Conține: legume, grăsimi sănătoase

Ingrediente:
1 jumătate de conopidă mică
Sare de mare
1 lingură ulei de măsline, ulei de cocos, ghee sau uleiul preferat;

Mod de preparare:
Se pun floretele de conopidă în blender. Se acționează până la obținerea unei paste consistente. Ar putea fi nevoie ca floretele să fie pasate la blender în mai multe serii. Orezul de conopidă se prepară în două moduri:

La abur: Într-o tigaie medie se pune apă până la o înălțime de 0,5 cm și se lasă conopida la înăbușit la foc mediu sub capac timp de 5 minute sau până când se încălzește și devine moale. Se scurge apa printr-o strecurătoare. Se adaugă 1 lingură de ulei dacă se dorește, și sare sau condimente după gust.

Sote: Într-o tigaie medie se pune puțin ulei și se lasă la foc mediu. Se călește conopida câteva minute și se servește. Se adaugă sare sau condimente după gust.

Timp de preparare — 10 minute; se obțin 2 porții

Cartof dulce la cuptor

Conține: legume, grăsimi sănătoase

Ingrediente:
1 cartof dulce mediu
Unt, ghee sau ulei de cocos
Sare de mare

Mod de preparare:
Preîncălzește cuptorul la 200 °C. Se spală cartoful și se usucă, se înțeapă ușor cu o furculiță în mai multe locuri apoi se pune într-o tavă. Se așază o foaie de hârtie de copt pe suportul inferior al cuptorului. Cartoful se pune pe raftul de deasupra acestuia și se lasă la copt 30–40 de minute, până când devine moale la atingere. Se scoate din cuptor și se lasă să se răcească 5 minute. Se servește descojit sau tăiat, dat cu puțin unt, ghee sau ulei de cocos și sare de mare.

Legume preparate la cald

Dovleac copt sau felii coapte de cartof dulce

Conține: legume, grăsimi sănătoase (dacă se utilizează ulei)

Ingrediente la alegere:
1 dovleac plăcintar mic
1 dovleac Delicata
2 cartofi dulci medii
1 lingură ulei de măsline
Condimente opționale: sare de mare, ghimbir și limetă, pudră de ardei Adobo, boia prăjită

Mod de preparare:
Se aduce cuptorul la 200°C. Legumele alese din lista de mai sus se taie în rondele, (în cazul în care alegi să coci dovleac, secționează-l în două pe lățime și scoate semințele), se așază într-un castron, se stropesc cu ulei de măsline și se presară condimentele preferate pe toată suprafața; apoi se așază pe o tavă acoperită cu hârtie pergament și se dau la copt până devin moi și rumene (15–25 de minute). Feliile se întorc pe partea cealaltă la jumătatea intervalului de gătit.

Timp de preparare — 30 minute; se obțin 2 porții

Verdețuri la cuptor

Conține: legume, grăsimi sănătoase (dacă se utilizează ulei)

Există tendința de a alege să fierbem sau să înăbușim verdețurile, uitând că există o modalitate mai rapidă și mai ușoară — coacerea. Adică le așezăm, pur și simplu, spălate și feliate, pe o foaie de copt sau într-o tigaie din fontă, le stropim cu ulei de măsline și sare și le lăsăm la cuptor la o temperatură de 220°C aproximativ 12–15 minute, până când devin moi și ușor rumene. O opțiune excelentă pentru prepararea verzei Kale, floretelor de broccoli, frunzelor de rapiță, conopidei și verzei de Bruxelles. Dacă vrei să prepari Kale la cuptor, amestecă frunzele la fiecare câteva minute și scoate-le din cuptor înainte să se înmoaie prea tare, și cât au încă nuanța verde-aprins.

Dacă optezi să gătești în stil italian, aruncă un strop de oțet balsamic la final; pentru legume coapte în stil asiatic, adaugă ulei de susan prăjit, sos tamari și o picătură de suc de limetă sau oțet de orez.

Timp de preparare — 15 minute; se obțin 2 porții de 150 g de verdețuri crude

Conopidă cu curry, la cuptor

Conține: 2 porții de legume

Ingrediente:
1 conopidă mică, desfăcută în florete
2 linguri ulei de cocos
1 lingură pudră de curry
1 linguriță chimen măcinat
Sare, după gust

Mod de preparare:
Se aduce cuptorul la 200°C. Se pun ingredientele într-un castron, se amestecă, apoi se așază într-o tavă acoperită cu foaie de copt. Se

lasă la cuptor timp de 15 minute sau până când floretele de conopidă se frăgezesc și devin rumene.

Timp de preparare — 20 de minute; se obțin 2 porții mari sau 4 porții mici

Soté de legume verzi

300 g de legume fierte asigură 2 porții de legume și 1 porție de grăsimi sănătoase (dacă se adaugă ulei).

Acesta este modul clasic de a prepara spanacul, sfecla Mangold, varza Kale, varza Collard, varza Napa și varza chinezească Bok choy. Se încălzesc ușor 2 linguri de ulei de măsline, ulei de cocos sau ghee într-o tigaie. Opțional, se adaugă 1–2 căței de usturoi pisați și se amestecă timp de 1 minut, după care se adaugă ingredientele tăiate; spanacul și sfecla se sotează 3–5 minute (restul legumelor 5–7 minute), apoi se adaugă câteva lingurițe de sos tamari.

Alternativ, se poate folosi sare sau lămâie.

Legume la tigaie

300 g de legume fierte asigură 2–3 porții de mâncare, 1 porție de grăsimi sănătoase (dacă se adaugă ulei).

Secretele mele pentru prepararea legumelor la tigaie delicioase sunt următoarele:

– nu folosesc niciodată mai mult de cinci tipuri de legume;

– opăresc în prealabil legumele care necesită un timp mai îndelungat de preparare înainte de a le pune în tigaie — pentru frăgezire și reducerea timpului de gătit; fac acest lucru în timp ce călesc ceapa, ghimbirul și usturoiul;

– tai sau feliez toate legumele în dimensiuni aproximativ egale;

– nu le las prea mult la foc, altfel devin prea moi;

– amestec repede și aproape continuu;

– în mod ideal, se utilizează un vas wok sau o tigaie din oțel inoxidabil.

Ingrediente:

Ulei din semințe de struguri sau nucă de cocos
1 ceapă galbenă feliată sau 1 legătură de ceapă verde tăiată mărunt
1 lingură de ghimbir proaspăt dat pe răzătoare,
2 căței de usturoi proaspăt pisați,
1 sfert de linguriță fulgi de ardei roșu, opțional
5 g frunze proaspete de busuioc tăiate mărunt
600 g mix de legume incluzând: florete de broccoli, varză Napa sau varză Bok choy, 1 ardei gras roșu mare tăiat felii subțiri, 1 morcov mare tăiat bețișoare
35 g nuci caju sau arahide prăjite
1 lingură sos tamari

Mod de preparare:

Se încălzește uleiul într-o tigaie mare punându-se concomitent la fiert apă într-o cratiță medie. Se sotează ceapa, ghimbirul și usturoiul timp de 2 minute, în timp ce se opăresc floretele de broccoli și morcovii în apă clocotită timp de 3–5 minute,



până când se frăgezesc, dar nu își pierd nuanțele vii și nu devin prea moi. Se călește ardeiul roșu, varza Napa sau varza Bok choy timp de 3–5 minute, apoi se scurg floretele de broccoli și morcovii și se adaugă în tigaie. Se călesc toate legumele timp de 5 minute până când se frăgezesc, dar nu își pierd fermitatea. Se condimentează cu sos tamari și se servesc pe pat de tăiței de orez sau orez brun. Se presară pe deasupra arahide și se stropesc cu sosul asiatic preferat din lista de recomandări.

Pentru adaos de proteină, se taie 2 bucăți de piept de pui sau 240 de grame de carne de vită, feliată subțire (pune carnea la congelator timp de 15 minute înainte de a o tăia, ca să o poți felia mai ușor) și se sotează timp de 5 minute împreună cu ceapa, ghimbirul și usturoiul, apoi se adaugă legumele și se trag la tigaie. Poți marina carnea cu cel puțin 30 de minute înainte de a o găti, dar e opțional. Ca substitut pentru carne, poți folosi cuburi de pastă tofu cu textură fermă.

Timp de preparare — 30 minute; se obțin 2 porții

Legume ușor înăbușite

Poți utiliza practic orice legume preferi pentru prepararea unei gustări cu legume înăbușite. Baza mea de zeci de ani a fost o combinație de cartof dulce tăiat în rondele de 1 cm, o ceapă galbenă tăiată în 8 bucăți mari (se taie în patru, apoi se taie sferturile în două), 2 morcovi tăiați în felii pe diagonală, dovleac plăcintar tăiat în cuburi mari și ori 1 snop de varză Kale, ori o căpățână de broccoli. Într-o oală mare pentru supă, se pune apă până la nivelul coșului metalic pentru gătit la abur (poți achiziționa unul din orice magazin de ustensile de bucătărie). Se pun rădăcinoasele în primul strat, apoi se adaugă ceapa, legumele verzi sau broccoli.

Se lasă la abur timp de aproximativ 8–12 minute, până când rădăcinoasele s-au frăgezit fără să-și piardă fermitatea. Se transferă în boluri de servit apoi se adaugă sosul dorit. Preferatul meu este un dressing cremos de tahini. Poți servi legume preparate la abur la orice meniu, dar merg de minune ca garnitură pentru Bolurile Zeiței. În familia mea, legumele înăbușite sunt preparate de bază, simple și sănătoase.

Cereale și leguminoase

CEREALE

Terci de ovăz preparat la rece

Conține: grăsimi sănătoase, cereale, fructe, nuci și proteine (dacă se utilizează unt de nuci)

Terci simplu de ovăz

50 g fulgi de ovăz
180 ml de apă sau lapte de fructe tari la alegere (prefer laptele de migdale)

Opțional, pune la înmuiat: 1 lingură semințe de chia sau 2 linguri semințe de floarea-soarelui

Se amestecă toate ingredientele și se lasă la frigider peste noapte.

Terci de ovăz cu fructe

Pentru varietate, combină înainte de servire fulgii de ovăz cu oricare dintre următoarele ingrediente:

Piersici: înmoaie fulgii de ovăz în apă și adaugă 2 linguri de semințe de floarea-soarelui, 1 piersică pârguită tăiată cubulețe și un strop de scorțișoară;

Banane: 1 banană mică pârguită feliată subțire, 2 linguri de migdale prăjite mărunțite, 1 lingură nucă de cocos prăjită;

Mere: o jumătate de măr tăiat în cubulețe mici, 1 lingură unt de migdale, 30 g de alune pecan prăjite și scorțișoară măcinată;

Migdale: 25 g de nucă de cocos pasată, 2 linguri de migdale zdrobite, 1 lingură fulgi de ciocolată neagră (acesta este un desert, nu micul dejun!).

Timp de preparare — 5 minute pentru prepararea fulgilor de ovăz, 2 ore pentru înmuiere peste noapte.
Se obține 1 porție; poți crește dimensiunea porției dacă este necesar; ovăzul se poate păstra câteva zile la frigider, astfel încât să poți prepara câteva porții în avans.

Super Muesli cu semințe

Conține: grăsimi sănătoase, cereale, fructe, nuci, semințe + proteine

Ingrediente:
200 g fulgi de ovăz
150 g nuci caju
90 g de migdale
125 g nuci pecan
35 g semințe de floarea-soarelui
35 g semințe de dovleac
35 g semințe de in
1 linguriță sare de mare
75 g nucă de cocos pasată
3 lingurițe ulei de cocos topit
1 lingură de vanilie
240 ml sirop de arțar

Mod de preparare:
Se încălzește cuptorul la 175 °C. Se amestecă ingredientele și se întind într-un strat uniform într-o tavă acoperită cu foaie de copt. Se lasă la copt timp de 10 minute, apoi se amestecă. Se mai dau la cuptor alte 10 minute sau până se rumenesc. Se lasă la răcit pe foaia de copt.

Timp de preparare — 25 minute; se obțin 8–10 porții. Se pot păstra într-un recipient etanș până la 10 zile.

Clătite vegane din hrișcă

Conține: grăsimi sănătoase, cereale

Ingrediente:
135 g de făină din hrișcă neprăjită (crudă)
425 g de lapte de cocos „light“ (la conservă) sau lapte de migdale
1 praf sare de mare

1 lingură ulei de cocos (și suplimentar, pentru gătit)

Mod de preparare:
Se pun ingredientele într-un mixer, blender sau robot de bucătărie. Se procesează până se obține un aluat care curge ușor, dar nu prea subțire sau apos. Se încălzește la foc mediu o tigaie din fontă. Apoi se unge cu o cantitate mică de ulei de cocos, lăsându-se încălzit până devine fierbinte și acoperă tigaia. Înainte de a adăuga aluatul de clătite, verifică dacă uleiul e suficient de fierbinte, aruncând o picătură de aluat în tigaie; dacă sfârâie, este în regulă. Se adaugă 60 ml de aluat în tigaie și se lasă pe foc până când clătita face bule și s-a rumenit pe margini. Întoarce clătita cu grijă pe partea cealaltă și mai las-o pe foc alte 2–3 minute. Repetă procedeul până la terminarea aluatului. Mai unge din când în când tigaia cu ulei. Păstrează clătitele la cald pe o farfurie, acoperite cu un prosop de bucătărie.

Timp de preparare — 20 de minute. Clătitele pot fi păstrate la frigider într-un recipient cu capac până la 2 zile sau la congelator până la o lună. Pune între ele hârtie pergament înainte de congelare pentru a preveni lipirea și pentru a fi mai ușor de dezghețat când dorești să le utilizezi.

Pâine Sakara cu semințe

Conține: grăsimi sănătoase, cereale, fructe, fructe tari, semințe + proteine

Se obține 1 pâine; poți dubla sau tripla cantitatea din această rețetă.

Ingrediente:
200 g fulgi de ovăz fără gluten
100 g semințe de floarea-soarelui
75 g fulgi de migdale sau nuci zdrobite
75 g pudră de semințe de in
50 g pudră de Psyllium
3 linguri semințe de dovleac
3 linguri nuci de pin (sau suplimentar, semințe de dovleac)
3 linguri semințe chia
3 linguri semințe de susan alb
1 linguriță sare din Himalaya
3 linguri ulei de măsline extravirgin, plus 1 linguriță pentru ungerea cratiței
1 lingură miere de flori sălbatice
1 litru de apă

Mod de preparare:
Într-un castron mare, se amestecă ovăzul, semințele de floarea-soarelui, migdalele, pudra de semințe de in, pudra de psyllium, semințele de dovleac, nucile de pin, semințele de chia, semințele de susan și sarea. Se adaugă uleiul și mierea până când amestecul este acoperit, apoi se toarnă încet cantitatea de apă. Se amestecă până când compoziția se îmbibă bine. Se acoperă vasul cu o folie și se lasă aluatul să se odihnească timp de 30 de minute.

Se aduce cuptorul la 175 °C. Se unge ușor cu ulei o cratiță medie și se pune deoparte. Vei avea suficient material pentru trei pâini! Se pune aluatul în tigaia pregătită și se presează ferm cu palmele, astfel încât

până la marginea vasului să mai rămână circa 2 centimetri de spațiu. Se dă la cuptor timp de 45 de minute sau până când crusta devine rumenă. Pâinea se lasă la răcit în cratiță timp de 5 minute, apoi se transferă într-o tavă pentru o răcire completă. Se taie felii groase de 2 cm și se savurează!

Timp de preparare — 2 ore; se obțin 8–10 porții
Pâinea se poate păstra la frigider învelită în hârtie cerată sau folie până la 5 zile, sau la congelator până la o lună.
Rețetă oferită de Danielle Duboise și Whitney Tingle, prietenele mele de la Sakara.

Leguminoase

Hummus clasic

Conținut: grăsimi sănătoase, semințe, fasole / leguminoase + proteine

Ingrediente:
170 g boabe de năut fierte
60 g tahini
2 linguri ulei de măsline
2 linguri apă sau cât e necesar pentru a obține consistența pe care o preferi (groasă sau mai subțire)
60 ml suc proaspăt de lămâie
1 sfert de linguriță de boia

Mod de preparare:
Se pun toate ingredientele într-un blender și se procesează la viteză mare până la omogenizare. Opțional, se adaugă un strop de chimen măcinat. Se servește cu puțin ulei de măsline și un strop de boia pe deasupra.

Timp de preparare — 10 minute; se obțin 3–4 porții. Se pot păstra la frigider până la 5 zile.

Curry cu turmeric și năut (cu carne de pui, sau vegan)

Conține: legume verzi, grăsimi sănătoase, leguminoase + proteine

Ingrediente:
2 linguri ulei de cocos
1 ceapă mare, tăiată cubulețe
3 căței de usturoi, pisați
2 cm de rădăcină de ghimbir, descojită și feliată
1 cartof dulce mic, tăiat în felii de 1 cm
1 linguriță de chimen măcinat
1 linguriță de turmeric măcinat (și opțional, Garam masala)
1 conservă de năut, scurs și clătit (sau 250 g de năut gata preparat)
1 cutie de lapte de cocos „light“
80 g stafide aurii organice
35 g nuci caju prăjite
Sare după gust
Coriandru proaspăt

Mod de preparare:
Se încălzește uleiul de cocos într-o oală medie. Se călesc ceapa, usturoiul și ghimbirul și se lasă pe foc până se înmoaie, 2–3 minute.

Se adaugă toate condimentele amestecând timp de aproximativ 1 minut, apoi năutul, laptele de cocos, feliile de cartof dulce și conopida.

CUM SE PREPARĂ QUINOA

Se clătește în strecurătoare timp de 2 minute sub jet de apă o cantitate de 65 g de quinoa, care apoi se pune în 250 ml de apă într-o oală mică acoperită cu capac. Se aduce la fierbere, după care se reduce focul și se lasă la fiert sub capac timp de 15 minute. Se oprește focul și compoziția se lasă la odihnit în oala acoperită alte 5 minute. Se aerează cu o furculiță pentru mai mult volum și, opțional, se adaugă 1 lingură de ulei de măsline, ulei de cocos, unt sau ghee, în funcție de preparatul la care se servește. Poți pune castronul în frigider dacă vrei quinoa rece pentru salată sau o poți consuma caldă. Deoarece quinoa e mai degrabă o sămânță nu o cereală, este foarte bogată în proteine și nu îți induce stare de somnolență dimineața, ca unele cereale. Se obțin 2 porții.

Pentru quinoa cu lămâie: adaugă 1 lingură de suc proaspăt de lămâie și 1 linguriță de coajă proaspat răzuită. Se adaugă 1 lingură de ghee, nucă de cocos sau ulei de măsline. Se servește caldă.

Se dă focul mare astfel încât tocana să fiarbă rapid, apoi se ține la foc mic alte 25 de minute. Ai grijă, tocana se poate arde ușor, așa că amestecă în mod regulat. Se adaugă sare după gust. Se servește pe pat de orez integral, cu un topping de coriandru proaspăt.

Timp de preparare — 35 de minute; se obțin 4 porții ca garnitură, sau cel puțin 2 porții ca fel principal.
Se poate păstra până la 3 zile în frigider.

Dahl

Conține: grăsimi sănătoase, legume boabe / leguminoase + proteine

Ingrediente:
1 ceapă medie, tocată
2 linguri ulei de cocos
2 lingurițe pudră de curry
1 linguriță pudră de turmeric
100 g de linte roșie
360 ml apă
1 sfert de linguriță sare

Mod de preparare:
Se călește ceapa în uleiul de cocos până devine translucidă, aproximativ 2 minute. Se adaugă condimente și se sotează 30 de secunde. Se adaugă lintea și se amestecă până când ingredientele sunt acoperite în totalitate cu ulei, aproximativ 30 de secunde. Se adaugă apa, oala se acoperă cu un capac și se lasă la fiert timp de 25 de minute.

Se amestecă periodic astfel încât compoziția să nu se lipească. La final se adaugă sarea, și se amestecă.

Timp de preparare — 25 minute; se obțin 2 porții

CUM SE GĂTEȘTE MEIUL

La flacără mică, într-o tigaie de mici dimensiuni sau o cratiță cu capac, se prăjesc 60 g de mei timp de aproximativ 1 minut, amestecând des. Se toarnă peste 360 ml de apă și compoziția se aduce la fierbere; apoi se reduce focul la minimum acoperind cratița cu un capac. Se lasă la fiert timp de 20 de minute sau până când lichidul s-a evaporat și semințele s-au „deschis". Se aerează compoziția cu o furculiță. Meiul se poate găti și cu caise uscate sau stafide, aproximativ 1 lingură la 60 g de mei și se servește la mic dejun cu un topping de nuci prăjite și pisate.

Terci de mic dejun cu mei: Gătește meiul în 500 ml de apă și 65 g de caise organice uscate, nesulfurate (poți utiliza și stafide, coacăze uscate sau bucăți de mere uscate). Apoi toarnă deasupra 1 lingură de ulei de cocos sau ghee și un strop de unt organic sau 1 lingură de unt de migdale sau tahini. Se acoperă cu nuci prăjite tăiate mărunt și opțional, nucă de cocos pisată și prăjită. Deoarece meiul este o sământă și nu o cereală, e foarte bogat în proteine și nu ar trebui să te facă să te simți somnoroasă așa cum se întâmplă cu unele cereale. Se obțin 2 porții.

Fasole neagră în stil spaniol

Conține: legume boabe / plante leguminoase + proteine, carbohidrați.

Ingrediente:

- 2 lingurițe de ulei de măsline
- 1/2 ceapă galbenă tocată
- 2 căței de usturoi pisați
- 2 fire de ceapă verde de primăvară tocată mărunt
- 4 linguri ardei gras roșu tăiat mărunt
- 1 conservă/1 conservă și jumătate de fasole neagră, scursă
- 1 frunză de dafin
- 1 jumătate de linguriță pudră de chimen
- 1 jumătate de linguriță de oregano uscat
- 1 jumătate de linguriță de sare
- Piper negru după gust
- 1 lingură coriandru măcinat pe porție, ca topping
- 1 felie de limetă proaspătă (opțional) ca dressing

Mod de preparare:

Se sotează în ulei de măsline ceapa galbenă, usturoiul, firele de ceapă verde și ardeiul gras timp de 5 minute, până când ceapa devine translucidă. Se adaugă fasolea neagră, chimenul, oregano, frunza de dafin, sarea și apa. Se lasă la fiert timp de 10 minute, amestecând frecvent ca să nu se lipească. Se servește cu coriandru proaspăt măcinat și un strop de suc de limetă.

Se obțin 4 porții ca garnitură, 2 porții ca fel principal. Se pot păstra la frigider până la 2 zile.

Pește, ouă, carne de pasăre și carne roșie, tofu

Acestea sunt proteine animale sănătoase recomandate în Dieta Inteligenței Hormonale.

OUĂ, 4 MODURI UȘOARE DE PREPARARE

Cupe Frittata

Conțin: legume, grăsimi sănătoase + proteine

Ingrediente:

260 g legume mixte la alegere — consultă rețetele de mai jos pentru idei
Condimente la alegere
1 lingură ulei de măsline pentru sotat
10 ouă bio
1 jumătate de linguriță de sare și un praf de piper sau fulgi de ardei iute

Mod de preparare:

Se preîncălzește cuptorul la 200 °C. Sotează în ulei de măsline toate legumele și condimentele proaspete (adică usturoiul, ghimbirul sau variantele de mai jos) timp de 3–5 minute, până când prind strălucire și se frăgezesc ușor, apoi oprește focul. Într-un castron se sparg ouăle, se adaugă sare și piper, apoi se bat ușor timp de 30 de secunde. Se acoperă o tavă cu forme de brioșe din hârtie ecologică, și în fiecare se pune o cantitate mică de legume sotate și ouă bătute așa încât formele să fie umplute doar trei sferturi. Cu o furculiță se amestecă și se dispersează ușor legumele în oul bătut. Se lasă la copt timp aproximativ 20 de minute, până când se rumenesc ușor pe deasupra și sunt ferme la atingere.

Frittata „De la Est la Vest"

Ingrediente:

180 g florete mici de broccoli
60 g ciuperci shiitake tăiate mărunt
1 legătură de ceapă verde de primăvară tăiată mărunt
1 ardei gras roșu tăiat cubulețe
Ulei de nucă de cocos sau susan, sau unt clarificat (ghee)
2 lingurițe ghimbir proaspăt dat pe răzătoare
2 căței de usturoi pisați
1/4 linguriță de piper negru
2 linguri tamari fără gluten sau 1 linguriță sare de mare
Un strop de oțet de orez organic

Mod de preparare:

Deasupra cupelor preparate la cuptor se pun floretele de broccoli și ciupercile, apoi se asezonează cu ceapă verde de primăvară și, dacă preferi, sos Sriracha; se servesc cu verdețuri mixte sau în completarea oricărui tip de bol sau salată orientală.

Frittata în stil latino

Ingrediente:

65 g bucățele de cartofi dulci prăjiți (opțional, dacă ai timp sau ți-au

rămas de la altă masă — incredibil de delicios)

1 jumătate de legătură de coriandru, tocat

1 ceapă galbenă, tăiată cubulețe

1 ardei gras verde, cubulețe

80 g porumb congelat

Ulei de măsline

1 jumătate de linguriță ardei Chipotle

1 jumătate de linguriță chimion

Sare de mare

Piper negru

Mod de preparare:
Deasupra cupelor preparate la cuptor se adaugă avocado sau guacamole și puțin coriandru sau, opțional, sos Salsa; se pot servi în completarea oricărui tip de bol sau salată mediteraneeană.

Frittata în stil italian

Ingrediente:

1 ceapă galbenă, tăiată cubulețe

200 g de spanac congelat sau 1 legătură de sparanghel tăiat în bucățele mici

1 ardei gras roșu, tăiat mărunt

Ulei de măsline

20 g busuioc tocat sau 1 linguriță busuioc uscat

1 jumătate de linguriță de oregano uscat

1 sfert de linguriță fulgi de ardei iute

1 sfert de linguriță de piper negru

1 jumătate de linguriță sare

Mod de preparare:
Frittata se poate servi pe pat de rucola sau salată verde mixtă.

Se servește simplă, peste salată, în completarea ingredientelor unui bol sau asezonată cu un sos picant la alegere.

Timp de preparare — 35 de minute. Se obțin 8 cupe de frittata mari sau 12 cupe mici, cu 2–3 cupe pe porție.

Omletă simplă

Conține: grăsimi sănătoase + proteine

Ingrediente:

2 ouă bătute, la care se adaugă sare de mare și piper negru după gust, sau alte condimente: za'atar, oregano și cimbru; de asemenea, peste ouăle bătute se poate adăuga ceapă verde de primăvară mărunțită și sotată.

Mod de preparare:
Se încălzește tigaia și se toarnă ouăle. Când omleta prinde consistență, se întoarce și pe cealaltă parte.

Se lasă pe foc până capătă o culoare galben-auriu și este fermă pe ambele părți. Se pune pe farfurie și se adaugă deasupra legumele preferate.

Timp de preparare — 5 minute; se obține 1 porție.

Ouă prăjite

Conțin: grăsimi sănătoase + proteine

Unul dintre preparatele mele preferate, ideal la micul dejun, prânz sau cină, este un pat de aproximativ 10 g de rucola și 1–2 ouă prăjite (moi sau tari), cu un topping de roșii tăiate mărunt, un strop de oțet din șampanie, sare și piper.

Jumări de ouă (sau tofu)

Conțin: legume, grăsimi sănătoase + proteine

Mod de preparare:
Se pune 1 lingură de ulei (la alegere) într-o tigaie din fontă sau oțel inoxidabil și se lasă la foc mediu.

Se sotează 65 g de legume mixte; întâi se sotează ceapa, dacă folosești, timp de 2 minute până când devine translucidă, apoi se adaugă legumele rămase, care ar trebui călite 3–5 minute până când capătă strălucire și sunt acoperite de ulei pe toate suprafețele.

Legumele se asezonează cu plantele și condimentele recomandate.

Dacă optezi pentru jumări de ouă, bate-le și asezonează-le cu praf de sare și piper negru sau alte condimente la alegere.

Peste legumele sotate se adaugă ouăle sau pasta tofu, sau se scot legumele din tigaie și se prăjesc 2 ouă (sau tofu), adăugând legumele înapoi când ouăle sunt gata.

Pentru mic dejun este un preparat complet, dar, la prânz sau cină jumările se servesc peste pat de tăiței de orez, quinoa sau alte cereale, sau pe o tortilla din orez germinat.

Mic dejun asiatic

Ingrediente:
85 g tofu ferm sau 2 ouă
50 g de ceapă verde sotată sau ceapă galbenă feliată
Ciuperci shiitake
Broccoli
1 lingură de ulei de nucă de cocos sau susan, ușor încălzit
1 lingură de tamari fără gluten
Opțional: se servește cu 85 g de orez brun fiert sau mei

CUM SE PREPARĂ TARTINELE

Se pune un strat de lămâie pasată (sub un strat de piure de avocado; pagina 435) pe o felie toast de pâine cu semințe (pagina 441), apoi un strat de rucola, salată mixtă, varză Kale coaptă sau lăstari (de broccoli, ridiche sau semințe de floarea-soarelui), se adaugă un ou prăjit sau o omletă mică și o picătură de oțet de șampanie; savurează o masă completă și delicioasă.

Omletă mexicană

Ingrediente:
2 ouă
35 g ardei gras roşu tăiat mărunt
30 g spanac
40 g de ceapă roşie tocată mărunt
1 lingură ulei de măsline, uşor încălzit
Coriandru măcinat
1 sfert sau o jumătate de avocado
Sos Salsa proaspăt
Opțional: se serveşte cu 200 g de cartofi dulci copți

Tofu Hippie

Ingrediente:
85 g tofu ferm
350 g de sfeclă mangold sau spanac
35 g ardei gras roşu tăiat mărunt
1 lingură ulei de măsline sau ulei de cocos, uşor încălzit
1 linguriță pudră de turmeric
1 jumătate de linguriță de semințe de chimen măcinate
Sare şi piper după gust

Somon la cuptor (4 rețete)

Conținut: grăsimi sănătoase + proteine

Mod de preparare:
Se aduce cuptorul la 210 °C. Se aşază două fileuri a câte 120 g de somon pe o foaie de copt.

Într-un castron mic, se prepară unul dintre sosurile de mai jos. Se unge peştele cu sos şi se dă la cuptor timp de 20–35 de minute, în funcție de cât de pătruns preferi să fie peştele.

Timp de preparare — 25 până la 40 de minute; se obțin 2 porții.

Se poate păstra la frigider până la 2 zile.

Somon cu miso, ceapă verde și semințe de susan

Ingrediente:
Miso din orez alb dulce sau miso de năut
Ulei de susan prăjit
1 linguriță de miere sau sirop de arțar
Semințe de susan
Ceapă verde de primăvară, feliate subțire

Mod de preparare:
Se amestecă pasta miso, uleiul de susan şi mierea. Compoziția se întinde într-un strat subțire peste fileurile de somon, apoi se presară semințele de susan. Se ornează cu ceapă verde de primăvară.

Somon cu muştar și sirop de arțar

Ingrediente:
1 lingură de sirop de arțar
1 lingură de muştar Dijon
1 sfert de linguriță sare de mare şi piper

Mod de preparare:
Se combină toate ingredientele şi se întind într-un strat subțire peste fileurile de somon.

Somon mediteraneean cu lămâie

Ingrediente:
2 linguri de suc de lămâie
2 linguri de ulei de măsline
2 căței de usturoi, pisați
1 jumătate de linguriță de cimbru uscat
1 jumătate de linguriță de oregano
1 jumătate de linguriță sare de mare

Mod de preparare:
Se combină toate ingredientele și se întind într-un strat subțire peste fileurile de somon.

Somon cu ghimbir și suc de lămâie

Ingrediente:
1 lingură de ulei din semințe de struguri sau ulei de susan prăjit
1 lingură de suc de limetă
2 lingurițe de tamari
1 sau 2 lingurițe de ghimbir proaspăt, dat pe răzătoare
1 cățel mare de usturoi, pisat
1 sfert de linguriță de piper negru

Mod de preparare:
Se combină toate ingredientele și se întind într-un strat subțire peste fileurile de somon. Sucul de limetă poate fi înlocuit sau combinat cu suc de portocale.

Burger de somon

Conținut: grăsimi sănătoase + proteine

Ingrediente:
240 g de file de somon fără piele tăiat în felii de 1,5 cm
5 g de frunze de coriandru, tăiate mărunt
1 lingură de ghimbir, curățat și răzuit fin
2 lingurițe de sos tamari
1 linguriță de ulei de susan sau nucă de cocos
1 linguriță de suc de limetă
1 lingură de ulei din semințe de struguri

Mod de preparare:
Pentru o feliere mai ușoară se lasă fileul de somon la congelator timp de 15 minute. Între timp, se amestecă toate ingredientele într-un castron. Apoi bucățile de somon se procesează mărunt (nu piure!) într-un blender. Somonul tocat se combină cu restul ingredientelor și se formează 2–4 chiftele de burger. Dacă amestecul e prea umed, se lasă la frigider timp de 15 minute. Se încălzește uleiul din semințe de struguri (sau nucă de cocos) într-o tigaie apoi se prăjesc chiftelele de somon timp de 5 minute pe fiecare parte, până când se rumenesc ușor și devin ferme la atingere. Se servesc pe pat de salată, cu tăiței sau în completarea unuia dintre Bolurile Zeiței.

Timp de preparare — 35 minute. Se obțin 2 porții.
Burgerii de somon se pot păstra la frigider până la 2 zile, dar e preferabil să fie mâncați după ce s-au făcut.

Taco de pește delicios

Conține: legume, grăsimi sănătoase + proteine (și leguminoase, dacă se adaugă fasole neagră)

Ingrediente:

Orice tip de pește ușor de preparat la cuptor, pentru taco, sau orice meniu proteic
2 fileuri de pește tilapia
1 lingură de ulei de masline
Condimente Cajun (se achiziționează produse fără MSG, agenți de coacere sau zahăr)

Mod de preparare:

Se aduce cuptorul la 200 °C. Se ung fileurile pe ambele părți cu ulei de măsline, după care se adaugă condimentele Cajun. Peștele se așază într-o tavă acoperită cu pergament și se lasă la cuptor timp de 20 de minute.

Se servește cu salată de varză netradițională (vezi rețeta la pagina 428), guacamole (vezi rețeta la pagina 435) sau felii de avocado stropite cu suc de limetă sau dressing de chili cu lămâie (vezi rețeta la pagina 456) și o garnitură de cartof dulce la cuptor. Opțional, se poate adăuga fasole neagră cu condimente mexicane (vezi rețetele pentru quinoa, fasole neagră, cartof dulce și Fajita Burrito).

Timp de preparare — 30 minute; se obțin 2 porții.

Piept de pui poșat

Conținut: proteine

Ingrediente:

2 piepți de pui dezosați, fără piele
2 căței de usturoi
2 lingurițe sare de mare
1 l de apă sau zeamă de pui (bulion de pui) cu conținut scăzut de sodiu

Mod de preparare:

Carnea, usturoiul și sarea se pun într-o cratiță de mică adâncime. Se adaugă zeamă de pui sau apă atât cât

VARIANTE DE SALATĂ PENTRU PIEPT DE PUI POȘAT

Puiul poșat permite orice tip de dressing. La garnituri sau salate, folosește condimentele pentru a crea diverse opțiuni, cum ar fi:

Salată de pui în stil asiatic:

Asezonează 1–2 bucăți de piept de pui cu 60 g de dressing iute de ghimbir cu lămâie (vezi rețeta la pagina 456) sau sos de arahide (vezi rețeta la pagina 455).

Salată verde cu pui:

Asezonează 1–2 bucăți de piept de pui cu 60 g de pastă de caju (vezi rețeta la pagina 456). Se servesc pe pat de tăițel, cu salată sau înfășurate în foi de alge Nori — un wrap rapid și ușor.

să acopere carnea până la jumătate. Se dă în clocot, apoi se reduce focul la nivel mediu și se mai lasă la fiert alte 5 minute.

Se oprește focul, se acoperă cratița și se lasă la cald 15 minute, apoi se scoate carnea din oală și se rupe în fâșii sau se taie în felii pentru a fi folosită la prepararea altor rețete preferate.

Timp de preparare — 20 minute; se obțin 2 porții.

Se poate păstra la frigider până la 3 zile.

Piept de pui cu za'atar

Conține: grăsimi sănătoase + proteine

Ingrediente:

1 lămâie stoarsă
2 linguri de ulei de măsline extra virgin
2 linguri de za'atar, plus 1 linguriță suplimentar
1 lingură de sumac, plus 1 linguriță suplimentar
1 linguriță de scorțișoară
2 lingurițe de boia prăjită
3 căței de usturoi mari, pisați
1 ceapă roșie medie, feliată
2 piepți de pui dezosați, fără piele,
2 linguri de nuci de pin
30 g frunze proaspete de pătrunjel, tocate

Mod de preparare:

Mai întâi se prepară sosul marinat: într-un vas adânc, se amestecă sucul de lămâie, uleiul de măsline, 2 linguri de za'atar, 1 lingură de sumac, scorțișoara, boiaua, usturoiul și ceapa roșie. Se adaugă pieptul de pui, se unge cu sos pe toată suprafața și se pune la frigider, întorcând puiul și pe partea cealaltă la jumătatea timpului de marinare.

Se aduce cuptorul la 200 °C. Se transferă puiul și sosul marinat într-o tigaie din fontă sau o tavă de copt. Se adaugă cantitatea rămasă de za'atar și sumac, nucile de pin și pătrunjelul. (Opțional, înainte de adăugarea pătrunjelului, se presară pe deasupra 40 g de stafide aurii.) Se lasă la copt în tigaia/tava descoperită timp de 45 de minute.

Fel principal: se servește pe pat de quinoa și garnitură de salată verde mixtă asezonată cu Vinegretă Universală (varianta cu ulei de măsline de lămâie; vezi rețeta la pagina 455) sau pur și simplu se adaugă pieptul de pui întreg sau feliat peste salată.

Timp de preparare — 1–4 ore pentru marinare, 1 oră pentru preparare și gătit; se obțin 2 porții

Friptură thailandeză / Pui thailandez

Conține: grăsimi sănătoase + proteine

Ingrediente:

Se taie în felii subțiri 2 bucăți de piept de pui dezosat, fără piele, sau 240 g de carne de vită bio (preferabil piept sau fleică, dar și mușchiulețul

sau pulpa sunt bune). Se lasă la congelator timp de 15 minute ca să poată fi tăiate mai ușor. Se combină ingredientele de mai jos, se toarnă peste carnea feliată și se lasă la marinat cel puțin o oră:

2 linguri de ulei din semințe de struguri
2 linguri de suc de limetă
1 lingură tamari
1 lingură ghimbir proaspăt curățat și dat pe răzătoare
2 căței mari de usturoi, pisați
1 jumătate de linguriță de piper negru
1 sfert de linguriță de fulgi de chili roșu (opțional)

Mod de preparare:
După ce s-a marinat carnea, se aduce cuptorul la 200 °C. Nu ai timp să marinezi? Este în regulă — sari această etapă! Pune carnea și sosul într-un castron și treci la pasul următor.
Se adaugă:

1 ardei gras roșu mediu, feliat subțire
1 ceapă galbenă, tăiată julien

Se pun toate ingredientele într-o tigaie din fontă și se lasă la cuptor timp de 30 de minute, amestecându-le o dată sau de două ori. Opțional, după 15 minute de copt, se adaugă 90 g de florete de broccoli.

Timp de preparare — 4 ore pentru marinat, 10 minute pentru pregătirea ingredientelor, 30 de minute pentru gătit; se obțin 2 porții.
Se păstrează până la 2 zile la frigider.

Fajita cu carne de pui sau vită

Conține: legume, grăsimi sănătoase + proteine

Ingrediente:
Se taie în felii subțiri 2 bucăți de piept de pui dezosat, fără piele, sau 240 g de carne roșie bio (preferabil piept sau fleică, dar și mușchiulețul sau pulpa sunt bune). Se lasă la congelator timp de 15 minute ca să poată fi tăiate mai ușor. Se lasă la marinat cel puțin o oră în:

2 linguri de ulei de măsline
2 linguri de suc de lămâie sau limetă
1 linguriță de sare condimentată
1 linguriță de oregano uscat
1 linguriță de chimen măcinat
1 linguriță de pudră de usturoi
1 linguriță de pudră de chili
1 jumătate de linguriță de boia afumată

Mod de preparare:
După ce s-a marinat carnea, se aduce cuptorul la 200 °C. Nu ai timp să marinezi? Este în regulă — sari această etapă! Pune carnea și sosul marinat într-un castron și treci la pasul următor.
Se adaugă:

1 ardei gras roșu mediu, feliat subțire
1 ardei gras verde mediu, feliat subțire
1 ceapă galbenă, tăiată julien

Se pun toate ingredientele într-o tigaie din fontă și se lasă la cuptor timp de 30 de minute, amestecându-le o dată sau de două ori.

Timp de preparare: 4 ore pentru marinat; 10 minute de pregătirea

ingredientelor, 30 de minute pentru gătit; se obțin 2 porții.
Se păstrează la frigider până la 2 zile.

Supă de pui cu fasole neagră (+ varianta vegană)

Conține: grăsimi sănătoase, legume boabe / plante leguminoase + proteine

Ingrediente:
800 g piept de pui dezosat fără piele, tăiat în cuburi de 2 cm
2 cutii (a câte 400 g) de zeamă de pui cu conținut redus de sodiu
1 cutie (425 g) de fasole neagră, clătită și scursă
1 cutie (285 g) de roșii tăiate cubulețe
1 ardei Jalapeño, fără semințe, tăiat mărunt
3 lingurițe de pudră de chili
1 jumătate de linguriță chimen măcinat
2 linguri de coriandru proaspăt, tăiat mărunt, pentru topping

Mod de preparare:
Se amestecă toate ingredientele într-o cratiță adâncă și se lasă la fiert timp de 30 de minute. Pentru varianta vegană, se omite carnea de pui și se dublează cantitatea de fasole neagră. Se adaugă coriandrul.

Rulouri rapide pentru gustări (sau masa de prânz)

Conțin: grăsimi sănătoase, semințe / fructe tari (dacă se utilizează sos tahini sau sos de arahide) + proteine

Aceste rulouri sunt o modalitate rapidă de a savura oricare dintre ingredientele Bolurilor Zeiței într-o gustare lejeră și ușor de preparat. Eu folosesc salată Buttercrunch sau Romaine sau foi de alge Nori, dar poți folosi și foi de varză Napa sau Collard. Pentru preparare, se combină diverse ingrediente și se așază în straturi, după care se asezonează cu sosul „secret“ preferat. Un truc interesant este să pui un strat subțire de sos, avocado sau humus, apoi să adaugi cerealele și la final legumele.

Această tehnică de stratificare leagă frumos compoziția. Dacă folosești foi de salată, nu trebuie neapărat să le rulezi; dacă folosești foi de alge Nori poți învăța pe internet cum să le rulezi uniform și strâns.

Rulouri thailandeze în salată

Ingrediente:
Piept de pui cu susan, Piept de pui poșat, somon sau tofu
Frunze de salată Boston
25 g de ciuperci shiitake
400 g de muguri cruzi de fasole Mung
Frunze proaspete de coriandru
Morcovi tăiați bețișoare, fierți la abur, sau morcov crud dat pe răzătoare
Ceapă verde de primăvară pentru stratificare
Sos thailandez picant

Rulouri cu hummus

Ingrediente:

Folosește o lipie fără gluten sau foi de salată Romaine sau Boston
Castravete
Roșii
Muguri
Ceapă roșie
Măsline Kalamata tăiate mărunt
Sos tahini cu lămâie sau sos picant thailandez

Rulouri cu pește, lămâie și caju sau cu fajita de pui

Frunze de salată Boston și puțin orez sau quinoa, sau o tortilla din porumb germinat.

Ingrediente pentru umplutură:

Taco de pește delicios sau fajita de pui (dacă ești vegană, tofu asezonat cu condimentele din rețeta Taco de pește delicios sau Fasole neagră în stil spaniol)
Salată de varză netradițională
2 linguri guacamole pentru taco
Suc de limetă, după gust
Opțional: și sosul Salsa e grozav!

Rulouri vegane în alge Nori

Foi de alge Nori coapte
Orez brun sau quinoa gătită
Tofu
Morcovi
Avocado
Muguri
Ceapă roșie
Sos thailandez picant

Dressing și sosuri

Un simplu dressing sau sos pot schimba și transforma o salată, un bol de tăiței din orez, carnea de pui sau legumele înăbușite în adevărate capodopere culinare. În plus, sunt modalități uimitoare de a-ți suplimenta dieta cu o doză sănătoasă de uleiuri de calitate, semințe (sub formă de tahini) și plante aromatice.

Pentru că dressingul și sosurile se prepară oarecum asemănător, iată câteva instrucțiuni generale:

- Pentru rețetele care conțin doar ingrediente lichide, cu adaos de sare și piper, le poți combina și servi pur și simplu într-un pahar sau castron — este foarte simplu!
- Pentru rețetele cu unt din fructe tari sau semințe sau ingrediente solide (adică usturoi, coriandru etc.), se amestecă toate ingredientele într-un blender sau robot de bucătărie. Se procesează la viteză mare până la omogenizare, aproximativ 1 minut. Dressingurile se pot păstra la frigider în borcane de sticlă până la 3 zile.
- Separarea uleiului de celelalte ingrediente este normală — lucru care se rezolvă simplu amestecând din nou compoziția în blender sau cu un tel de bucătărie sau agitând borcanul înainte de utilizare.
- Se pot utiliza la orice tip de salată, bol sau rulou wrap.

Prepararea lor durează aproximativ 5 minute. Iată care sunt preferatele mele:

Vinegretă universală

Ingrediente:

150 ml de ulei de măsline

3 linguri de oțet balsamic / oțet de șampanie / suc proaspăt de lămâie

1 sfert de linguriță de sare sau după gust

Opțional: pentru varietate poate fi adăugată și 1 linguriță de frunze de rozmarin proaspete sau uscate, 1 linguriță de frunze de oregano proaspete sau uscate și un praf de piper negru.

Dressingul Zeiței

Ingrediente:

150 ml ulei de măsline sau 1 jumătate de avocado pârguit + 2 linguri de apă, pentru un dressing cremos

8 g frunze de coriandru

1 cățel de usturoi pisat

3 linguri suc proaspăt de limetă

1 sfert de linguriță de sare sau după gust

Dressing Dijon pentru salată

Ingrediente:

110 ml de ulei de măsline sau de struguri ori alt ulei, după preferință

2 linguri de suc proaspăt de lămâie

1 jumătate de linguriță de muștar Dijon

1 cățel de usturoi, curățat și dat pe răzătoare sau pisat

1 jumătate de linguriță de sare de mare

Sos de arahide

Ingrediente:

100 g unt de arahide cremos, fără adaos de sare sau unt de migdale

2 linguri de sos tamari

2 linguri de suc de lămâie

60 ml de apă (sau cât este necesar pentru a ajunge la consistența dorită)

1 cățel de usturoi pisat

Opțional: 1 linguriță de pastă de chili thailandez

1 lingură de sirop de arțar (sau alt îndulcitor, la alegere)

Sos tahini cu lămâie

Ingrediente:

130 g pastă tahini

1 cățel de usturoi, pisat

60 ml de suc de lămâie proaspăt

2 linguri de apă

1 sfert de linguriță de sare sau după gust

Pentru o versiune mai picantă, se mai adaugă un cățel de usturoi și 1 sfert de linguriță de piper roșu.

Sos miso-tahini

Ingrediente:

65 g de pastă tahini

1 lingură de miso din orez alb sau năut

2–4 linguri de apă (până se ajunge la consistența dorită)

1 lingură de ghimbir proaspăt curățat și dat pe răzătoare

1 lingură de oțet de orez

Opțional: 1 linguriță de sirop de arțar

Pastă de caju

Ingrediente:
75 ml ulei de măsline
50 g nuci caju crude
1 cățel usturoi crud
160 ml de apă
60 ml suc de lămâie
1 linguriță de muștar Dijon

Sos tailandez picant

Ingrediente:
75 ml ulei de susan prăjit
5 g de frunze proaspete de busuioc sau frunze de coriandru
3 linguri de suc de lămâie
2 linguri de sos tamari (sau 1 lingură de sos Bragg's Aminos, dacă nu folosești soia)
1 sfert de linguriță de sare sau după gust
1 linguriță miere (opțional)
1 sfert de linguriță de ghimbir proaspăt dat pe răzătoare
1 ardei Serrano tăiat mărunt (sau jumătate, în funcție de cât de picant dorești sosul; se scot semințele)

Dressing iute de ghimbir cu lămâie

Ingrediente:
110 ml ulei de semințe de struguri
2 linguri de ulei de susan prăjit
Sucul a 2 limete stoarse
1 lingură de sos tamari
1 lingură de ghimbir proaspăt, dat pe răzătoare
1 lingură de sirop de arțar (opțional)

Dressing de chili cu lămâie

Ingrediente:
55 ml de ulei de măsline
Sucul a 1–2 limete stoarse (după gust)
1 sfert de linguriță de pudră de chili
1 sfert de linguriță de chimion
1 sfert de ardei Jalapeño, tăiat mărunt sau 1 linguriță de fulgi de chili roșu
1 sfert de linguriță de sare
Pentru o versiune mai cremoasă, se înlocuiește uleiul de măsline cu pastă de avocado și se procesează la blender până la omogenizare.

Fructe tari și semințe

Lapte de nuci făcut în casă

Îmi place ritualul săptămânal de pregătire a laptelui din nuci. Este un moment de reflecție care îmi permite să planific în avans ce voi mânca și de a alege alternative minunate la alimentele din comerț, care, în general, nu sunt ecologice, au zahăr în exces și conțin agenți de îngroșare, de exemplu, gumă de guar sau caragenan. Este surprinzător de ușor de preparat — odată ce vei reuși să-l faci singură, ai să te întrebi de ce l-ai cumpărat până acum. Realitatea este că laptele de fructe tari și semințe nu este foarte nutritiv, dar e o alternativă sănătoasă a produselor lactate pe care le consumi de obicei.

Ingrediente:

75 g de fructe tari întregi, organice, neprăjite, fără sare (preferatele mele sunt migdalele și nucile caju).

480 ml de apă rece

Opțional: esență de vanilie

Mod de preparare:

Se lasă la înmuiat 75 g de fructe tari întregi în 480 ml de apă timp de cel puțin 4 ore, preferabil peste noapte.

Nucile înmuiate se strecoară și se clătesc, aruncând apa în care au stat. Apoi se pun într-un blender cu puțină apă. Se procesează la viteză mare timp de aproximativ 2 minute. Se strecoară conținutul blenderului printr-o pânză (sau tifon), colectând laptele într-un recipient sau o cană mare de măsurare. Strânge cu putere conținutul pânzei pentru a extrage cât mai mult lapte posibil. Se adaugă vanilia și se depozitează în frigider.

Pentru o versiune mai groasă și cremoasă: dacă îți place puțină „frișcă“ la ceai, fă un *ceai latte,* sau dacă vrei să obții un terci de ovăz cremos, prepară un lapte din nuci caju concentrat folosind 240 ml de apă la 75 g de caju ținute la înmuiat.

Pentru o versiune rapidă: dacă uiți sau nu ai avut timp să pui nucile la înmuiat cu o noapte înainte, nu îți face griji! Poți folosi nuci uscate sau în stare crudă!

Timp de pregătire — între 4 și 12 ore pentru înmuierea nucilor, 5 minute pentru pregătire și curățare.

Se obțin aproximativ 480 ml de lapte. Se pot păstra la frigider până la 5 zile.

Biscuiți din semințe

Conțin: 2 porții de semințe

E uimitor să-ți faci propriii biscuiți „trăsniți“! Pentru această rețetă vei avea nevoie de hârtie pergament:

Ingrediente:

75 g făină din semințe de in integrală

6 linguri de semințe de susan

4 linguri de semințe de dovleac

2 linguri de semințe de floarea-soarelui

1 lingură de mei

3 linguri de semințe de susan

240 ml de apă clocotită

1 sfert de linguriță de sare de mare

Opțional: piper negru pisat, pudră de ceapă, pudră de usturoi, fulgi de ardei roșu

Mod de preparare:

Preîncălzește cuptorul la 165 °C. Într-un bol mic, se amestecă toate ingredientele. Se lasă compoziția „să se odihnească“ timp de 15–30 de minute astfel încât făina de in să absoarbă bine apa. Într-o tavă de dimensiuni medii acoperită cu hârtie pergament se întinde aluatul de biscuiți, apoi se așază altă foaie de pergament deasupra. Se întinde aluatul cu un făcăleț până ajunge la o grosime de aproximativ 7 mm — sau mai subțire dacă se dorește obținerea unor biscuiți foarte subțiri. Se lasă la cuptor 45 de minute, apoi se scoate și se lasă la răcit. Când aluatul s-a întărit, se sparge în bucăți mici. Se poate păstra timp de o săptămână într-un recipient etanș.

Timp de preparare — 1 oră; se obține un blat de biscuit de 20 × 25 cm.

Fructe tari și semințe sărate și delicioase

Conține: 1–2 porții de fructe tari / semințe

Deși în comerț există diverse tipuri de nuci și semințe prăjite de calitate rezonabilă, e ușor să ți le prepari singură, și sunt mult mai proaspete.

Mod de preparare:
Se pun 35 g până la 75 g de fructe tari la alegere — migdale, nuci, alune pecan, semințe de floarea-soarelui, dovleac sau susan — într-o tigaie din fontă sau oțel inoxidabil.

Se prăjesc la foc mic, amestecând ingredientele ocazional, până când încep să se rumenească. (Semințele de dovleac și susan sfârâie când sunt gata.) Se oprește focul și compoziția se lasă la răcit la temperatura camerei. Se păstrează într-un borcan sau recipient de sticlă.

Pentru o gustare delicioasă, după ce semințele s-au prăjit, se adaugă 1 jumătate de linguriță de oricare dintre următoarele ingrediente, în mod individual sau în diverse combinații:
Pastă tamari
Pudră de usturoi
Pudră de chili, plus 1 linguriță de suc de lămâie și un praf de sare
Pudră de curry
Pudră de ceapă
1 foaie de alge marine Nori prăjite și rupte în bucățele medii sau 18 g de alge Dulse prăjite

O porție conține 2 linguri, până la 35 g
Timp de preparare — 10 minute

Mix original de fructe și semințe

Conține: fructe tari / semințe, fructe uscate

Se fac diverse combinații cu ingredientele enumerate mai jos. O formulă corespunzătoare ar fi: 1 mix de fructe tari (75 g în total) + 1 mix de semințe (65 g în total) + 1 mix de fructe uscate sau ciocolată (40 g).

Ingrediente:
Nuci caju prăjite sau crude
Migdale prăjite sau crude
Alune pecan
Nuci
Semințe de floarea-soarelui
Semințe de dovleac
Goji
Dude
Stafide
Coacăze
Fulgi de ciocolată neagră sau ciocolată neagră pisată (cu concentrație de cacao 70% sau mai mult)
Fulgi uscați de nucă de cocos
Fulgi de cacao
Cireșe uscate neîndulcite

Mod de preparare:
Amestecă fructele și semințele preferate și savurează-le! Depozitate într-un recipient și păstrate la temperatura camerei rezistă câteva săptămâni la rând, așa că poți prepara o cantitate mare ca să-ți fie la îndemână și să poți mânca ori de câte ori ai nevoie.

Timp de preparare — 5 minute; se obțin 4–6 porții.
Dacă sunt depozitate în borcane închise etanș pot fi consumate și după câteva luni.

Alimente fermentate

Kimchi de casă
(Legume fermentate și picante, un preparat asiatic)

Kimchi, o variantă asiatică picantă a „verzei murate“, poate fi preparat într-un borcan de sticlă și nu necesită ustensile speciale — doar un tocător de lemn și un cuțit.

Kimchi este sățios și se poate prepara rapid, ușor și ieftin — și poate fi păstrat până la două săptămâni în frigider. Îmi place să îl folosesc la condimentarea multor preparate, mai ales ca topping pentru Bolurile Zeiței cu legume la abur sau trase la tigaie, pe pat de orez sau, atunci când pot să mă răsfăț, cu tăiței soba din hrișcă pură. Atunci îl temperez puțin, să nu fie la fel de picant ca varianta tradițională, care mi se pare prea iute.

Ingrediente:

1 varză Napa mare (se îndepărtează cotorul, frunzele se taie în jumătate și apoi în bucăți de 5 cm)
135 g sare de mare
4 morcovi medii tăiați bețișoare sau pe diagonală
1 legătură de ceapă verde de primăvară, tăiată în trei
2 linguri de ghimbir proaspăt, dat pe răzătoare
1 jumătate de linguriță de fulgi de ardei Cayenne

Mod de preparare:

Varza Napa tăiată se pune într-un castron și se adaugă sarea de mare. Se amestecă bine cu mâinile până când frunzele se sărează uniform — o etapă care durează aproximativ 30 de secunde. Se lasă în castron timp de 2 ore, apoi varza se clătește de sare într-o strecurătoare. Se pune din nou în castronul clătit în prealabil, apoi se adaugă ingredientele rămase. Se depozitează în frigider, putându-se consuma după 24 de ore de refrigerare.

Timp de fermentare — 15 minute; timp de refrigerare: 24 de ore; se obțin 10 sau mai multe porții.
Kimchi se poate păstra până la două săptămâni la frigider.

Murături vegetale simple
(pentru diversitate microbiană)

Murături cu mărar

Ingrediente:

270 g de legume tăiate în bucăți medii; variante la alegere: conopidă, broccoli, morcovi.
1 usturoi mare, pisat
1 linguriță de semințe galbene de muștar
1 jumătate de linguriță de turmeric
2 legături mari de mărar proaspăt sau 1 linguriță de mărar uscat
1 frunză de dafin

Mix oriental

Ingrediente:

270 g de florete de broccoli, castraveți tăiați grosier (rondele de

1,25 cm, fără coajă, cu excepția cazului în care sunt organici și neceruiți) și morcovi tăiați bețișoare
1 bucată de 5 cm de ghimbir proaspăt, curățat și feliat în secțiuni subțiri
1 linguriță de turmeric
Opțional: alge marine Wakame sau alge Dulse

Saramură

Așază toate legumele într-un borcan Mason curat, uscat, de 950 ml. Mie îmi place să pun legumele în straturi pentru un aspect mai estetic. Se toarnă saramura pe deasupra și se pune capacul.

Timp de preparare — 20 de minute pentru pregătirea murăturilor, 7–14 zile pentru fermentare.
Se pot păstra la frigider până la 2 săptămâni.

Sucuri verzi și smoothie pentru femei ocupate

Limonadă cu ghimbir

Această băutură verde delicioasă e ușor de preparat într-un storcător sau într-un blender Vitamix și conține 3 tipuri de legume; este o bună completare a unui mic-dejun echilibrat și un suc energizant pentru după-amiază.

Se procesează la blender sau se amestecă următoarele componente:

Legume mixte — spanac, sfeclă, pătrunjel sau varză Kale — în cantitate totală de 160 g (Nu consuma varză Kale mai mult de o dată pe săptămână dacă suferi de hipotiroidism).
95 g de afine organice congelate
Sucul unei jumătăți de lămâie
O variantă opțională optimă: 1 felie subțire de rădăcină de ghimbir proaspăt (sau, dacă găsești, felii de rădăcină de turmeric proaspăt sau 1 jumătate de linguriță de curcumă)
240 ml de apă (pentru laptele de nuci, vezi rețeta de la pagina 456)
Opțional: cuburi de gheață

Să ai poftă!

Sucuri smoothie

Poate ai observat absența sucurilor smoothie în planurile de masă; motivul este că deși sunt minunate când ești grăbită sau ca gustare ocazională, nu e bine să substituie în mod obișnuit mesele principale. Nu pun accent pe ele, dar îți ofer totuși câteva variante sănătoase din care să alegi.

Cum se prepară un smoothie:

Toate sucurile smoothie au următoarea formulă: o sursă de proteine, un lichid cu conținut suplimentar de proteine și grăsimi sănătoase, fructe sau legume și alte câteva ingrediente benefice.

Pune următoarele ingrediente în blender:

1 lingură de semințe bogate în proteine sau 1 lingură de unt de fructe tari sau semințe
70 g de fructe mixte (cele congelate dau o consistență mult mai cremoasă și mai delicioasă, dar poți folosi și fructe proaspete)
180–240 ml de lichid ales în funcție de vâscozitatea pe care o preferi (variante uzuale: lapte de migdale răcit, lapte de cocos, kefir din nucă de cocos sau, dacă preferi lactate, lapte de capră).
Adaosuri nutritive opționale.

Se procesează toate ingredientele în blender până la obținerea unei paste omogene.

Dimensiunea unei porții: 240 ml

Conținut: 2 porții de fructe, 1 porție de nuci / semințe + proteine

OPȚIUNI DE SMOOTHIE

Băutură relaxantă cu ghimbir și turmeric

Are un efect antiinflamator și analgezic.

Ingrediente:

1 lingură de semințe de cânepă
1 lingură de unt de migdale
1 banană congelată
Lapte de cocos
35 g felii congelate de ananas
1 linguriță de pudră de curcumă (sau 1 cm de turmeric proaspăt)
1 jumătate de linguriță de ghimbir proaspăt dat pe răzătoare
1 sfert de linguriță de semințe de cardamom măcinate

Smoothie cu unt de migdale

O compoziție care stimulează activitatea ovariană.

Ingrediente:

1 lingură de semințe de cânepă
2 linguri de unt de migdale
1 jumătate de avocado
1 banană congelată
240 ml de lapte de migdale neîndulcit
1 lingură de pudră raw de cacao
Opțional: 1 lingură de semințe de in măcinate

Super Smoothie Senzual

Susține activitatea hormonală, somnul și glandele suprarenale.

Ingrediente:

1 lingură de semințe de cânepă
2 linguri de unt de migdale
1 jumătate sau 1 banană congelată
75 g de vișine negre congelate
1 curmală Medjool fără sâmburi (opțional, numai dacă preferi un smoothie mai dulce)
Lapte de migdale neîndulcit
1 linguriță de pudră de Maca
1 linguriță de pudră de Ashwagandha
1 linguriță de ghimbir proaspăt dat pe răzătoare
1 lingură semințe de in măcinate

Deserturi sănătoase

Cum aş putea scrie o carte despre hormoni fără să fiu realistă? Chiar dacă nivelul glicemic este în parametri normali şi avem cea mai sănătoasă dietă, cu toţii ne dorim ceva dulce din când în când, iar în perioada premenstruală, când au loc în mod natural fluctuaţii hormonale, poftim la „ceva bun". Ciocolata neagră este întotdeauna opţiunea corectă — atâta timp cât nu te ţine trează noaptea şi nu depăşeşti un consum de 60 g. Iată şi alte opţiuni sănătoase care ţi-ar putea face cu ochiul. Consumă-le de cel mult de două ori pe săptămână şi nu în primele două săptămâni de la începerea Planului Inteligenţei Hormonale.

Mousse de avocado cu ciocolată

Conţinut: grăsimi sănătoase.

Am crescut în era budincii de ciocolată la cutie. Mama o făcea în boluri verzi. De la linsul lingurii şi deschiderea frigiderului la fiecare zece minute să văd dacă budinca s-a întărit, până la spargerea crustei şi savurarea cremei de ciocolată de dedesubt — totul era divin. Problema e că toate ingredientele erau artificiale. Pont: spre deosebire de budinca din copilăria mea, aceasta îţi face bine! Aşadar, savurează-o şi creează-ţi o nouă tradiţie, mai sănătoasă.

Ingrediente:

55 g de ciocolată semi-dulce pisată sau fulgi de ciocolată neagră
2 avocado mari, pârguite, tăiate în jumătate, fără sâmburi
2 linguri de sirop de arţar
65 ml de lapte de cocos (variantă light sau normal)
1 linguriţă esenţă pură de vanilie
3 linguri pudră organică de ciocolată neagră
1/8 linguriţă sare de Himalaya
Opţional: căpşuni sau zmeură şi, pentru o aromă puţin mai exotică, adaugă un strop de scorţişoară, pudră de cardamom sau un strop de pudră de chili.

Mod de preparare:

Ciocolata pisată sau fulgii de ciocolată se pun într-o cratiţă sau într-o tigaie cu fund dublu şi se topesc, urmărind cu atenţie compoziţia, ca să nu se ardă. Se scoate pulpa din coaja de avocado şi se pune într-un robot de bucătărie cu lamă de oţel sau un blender Vitamix. Se adaugă siropul de arţar, laptele de cocos, extractul de vanilie, ciocolata topită, pudra de cacao şi sarea de mare.

Compoziţia se procesează până atinge o consistenţă cremoasă.

Se toarnă cu lingura în boluri mici sau, cum prefer eu, în mini-borcane din sticlă cu capac. (Nu uita să lingi lingura!).

Se lasă la răcit 1–3 ore, în funcţie de consistenţa preferată. Se serveşte cu un praf de sare de mare pe deasupra, căpşuni sau zmeură, şi pentru un plus de „senzualitate" exotică, un strop de scorţişoară, pulbere de cardamom sau pudră de chili!

Se obţin 4 porţii (aproximativ 45 g fiecare). Nu te gândi că e o cantitate mică — e foarte săţioasă!

Fursecuri „extazul femeii"

Conținut: grăsimi sănătoase, fructe tari / semințe + proteine și fibre

Ingrediente:

160 g de nuci

110 g curmale, fără sâmburi

2 linguri de unt de migdale

1/4 cană pudră de cacao neagră (neîndulcită), plus 1 lingură pentru glazură

4 linguri rase pudră de maca

1 sfert de linguriță pulbere de cardamom

1 sfert de linguriță de pudră de scorțișoară

1/4 cană de fulgi de cocos, măcinată fin

Opțional: coji de portocale

Mod de preparare:

Se macină nucile într-un robot de bucătărie până la obținerea unei pudre fine. Se adaugă curmalele și procesează din nou, formând un amestec mai gros. Apoi se adaugă untul de migdale și se procesează până se obține un aluat. Uneori e nevoie de o cantitate suplimentară de lapte de migdale pentru ca aluatul să se formeze frumos. Se adaugă 30 g de pudră de cacao, maca, cardamom și scorțișoară și se amestecă bine. După procesare și scoaterea lamei blenderului, se formează bile din aluat folosind o cantitate de aproximativ 1 lingură pentru fiecare bilă. Se rulează manual, apoi se dau prin cantitatea suplimentară de pudră de cacao, fulgii de nucă de cocos și, dacă preferi, coajă rasă de portocală. Bilele se așază pe un platou sau într-un recipient pentru o depozitare ulterioară. Fursecurile pot fi consumate imediat sau păstrate la frigider și savurate în următoarele 3–4 zile. Pot fi luate și la pachet, într-un mic recipient de depozitare.

Se obțin 16 fursecuri. Mărimea porției: 2–4 fursecuri pe zi.

CÂTEVA IDEI PENTRU MOMENTE SPECIALE

Desert dulce: Savurează ciocolată neagră cu concentrație de cacao de minimum 72%.

Desert dulce-sărat: felii de mere cu unt de migdale prăjite și sare de Himalaya; Batoane de ciocolată neagră cu sare de mare, nucă de cocos și migdale; sau migdale prăjite cu ciocolată

Deserturi caramelizate: fursecuri raw

Deserturi cremoase sau congelate: Mousse de avocado cu ciocolată; Înghețată cremoasă de banane; Fursecuri raw înghețate

Băutură de relaxare: Ceai Latte cu miere sau curmale

Fursecuri cu semințe

Se introduc următoarele ingrediente într-un blender cu lamă de oțel:

90 g de semințe mixte: semințe de susan, floarea-soarelui și semințe de dovleac, cu un adaos opțional de migdale sau fructe tari
4 curmale Medjool fără sâmburi sau 2 linguri de miere naturală
2 linguri de pastă tahini (unt din semințe de susan)
25 g de fulgi de cocos
Opțional: 2 lingurițe pudră de plante adaptogene (la alegere) sau pudră de ciuperci medicinale, semințe de in măcinate sau pudră de cacao negru.

Mod de preparare:
Se procesează la blender ingredientele atât cât fructele tari și semințele să nu fie zdrobite total. Apoi amestecul se scoate din blender și se modelează sub formă de bile (aproximativ 1 lingură de compoziție la fiecare bilă) care se dau prin fulgi de cocos cruzi sau prăjiți sau semințe de susan.

Dimensiunea unei porții este de 2 bile. Se pot păstra într-un recipient la frigider până la 5 zile.

Batoane de ciocolată neagră cu sare de mare, nucă de cocos și migdale

Un desert sățios cu o cantitate mică de fibre.

Meritul acestei rețete aparține fiicei mele, Mima. Nu-ți vine să crezi ce bune — și ușoare — sunt până nu încerci să le prepari singură. Și conțin doar cinci ingrediente!

Batoanele
200 g fulgi de cocos, neîndulciți
2 linguri sirop de arțar
2 linguri ulei de cocos
1 praf de sare de mare
8 migdale crude
Opțional: 2 lingurițe de pudră Ashwagandha sau Reishi pentru a le transforma în batoane adaptogene cu migdale

Sosul secret
120 g de ciocolată neagră (cu o concentrație de cacao de 65% sau mai mult)
1 jumătate de lingură de ulei de cocos, topit (pentru a se amesteca cu ciocolata)
O cantitate suplimentară de sare de mare pentru glazură

Mod de preparare:
Fulgii de cocos, siropul de arțar, uleiul de nucă de cocos și sarea de mare se pun laolaltă într-un blender (și pudra adaptogenă, dacă vrei să obții batoane energizante). Se procesează până la obținerea unui „aluat“ lipicios. Se așază o bucată de hârtie pergament pe un tocător de lemn sau o tavă. Cu palmele umede se modelează „batoane“ ovale (aproximativ 2 linguri de compoziție la fiecare baton). Pe măsură ce sunt modelate se așază pe hârtia pergament. În mijlocul fiecărui baton se pune o migdală. Apoi, într-un vas metalic poziționat deasupra unei cratițe cu apă clocotită, se topește ciocolata (sau fulgii de

ciocolată) adăugând o jumătate de lingură de ulei de cocos. După ce s-a topit, vasul metalic se îndepărtează. Se scufundă câte un baton de cocos în vasul cu ciocolată, cât să fie acoperit uniform. Apoi se extrage din vas cu o furculiță, lăsând să se scurgă excesul de ciocolată. Batonul se pune înapoi pe foaia de pergament și se repetă procedura până când toate batoanele sunt acoperite cu ciocolată. Mie îmi place să pun un praf de sare de mare pe fiecare baton pentru un plus de eleganță.

Se țin la congelator 20 de minute ca să se întărească. Pot fi păstrate în frigider până la o săptămână.

Se obțin 8 batoane. O porție conține un baton. (Bine, fie, două!)

ÎNGHEȚATĂ CREMOASĂ DE BANANE

Conține: fructe, grăsimi sănătoase

„Ar merge ceva rece din când în când", spune nepotul meu de patru ani, adică felul lui de a sugera: „Biba (așa mă numește el), e momentul pentru o înghețată". Hai să recunoaștem. Toți iubim înghețata. Numai că e unul dintre cele mai nesănătoase alimente pentru corpul nostru — și, dacă te-ai simțit vreodată obosită sau în „comă" de-a dreptul, după ce te-ai răsfățat mai mult decât era cazul, știi la ce mă refer. Înghețata de banane pe care ți-o propun eu este o alternativă drăguță, complet neîndulcită, cu excepția zahărului natural din fructe.

Ingrediente:

4 banane congelate (se decojesc și se congelează într-un recipient din sticlă, cu cel puțin o zi înainte)

4 linguri lapte de cocos nedegresat

Opțional: 1 cană de fructe congelate (mie îmi plac căpșunele, cireșele negre sau un mix de fructe tropicale, printre care și mango), fulgi de cacao sau de ciocolată neagră, 1 linguriță de frunze proaspete de mentă, esență de vanilie și fulgi de cocos.

Mod de preparare:

Pentru cele mai bune rezultate, procesează la blender bananele congelate și laptele de cocos sau amestecă toate ingredientele, împarte compoziția în două jumătăți și procesează-le pe rând la viteză mare până la obținerea unei paste cremoase. Opțional, poți adăuga și alte ingrediente preferate, procesând alte 30 de secunde. Se transferă amestecul într-un recipient de sticlă și se lasă la congelator aproximativ 30 de minute, după care înghețata poate fi servită. Dacă e ținută la rece mai mult timp, compoziția trebuie lăsată să se înmoaie la temperatura camerei înainte de servire.

Combinații de probă: înghețată de cocos cu banane și mango, înghețată de banane cu fulgi de ciocolată, înghețată cu fulgi de mentă, înghețată de cireșe cu fulgi de ciocolată

Timp de preparare: 10 minute (presupunând că bananele sunt deja congelate); se obțin 4 porții.

Fursecuri raw

Conținut: grăsimi sănătoase, fructe tari / semințe + proteine

Având o viață agitată apreciez gustările energizante ușor de preparat și la îndemână când sunt pe fugă, dar resping varianta batoanelor din comerț; nu-mi plac. În general, îmi pare că au un gust prea „vitaminizat" și texturi dense și gumoase, pe lângă faptul că sunt prea dulci.

Acest desert plin de energie și sănătate (care, de asemenea, nu conține gluten și lactate) îți satisface pofta de dulce, e preparat din ingrediente naturale simple și e energizant, nu doar dulce. Fursecurile se prepară foarte rapid (circa 10 minute) și în aproape orice combinație de tipuri de fructe uscate, fructe tari și unt de nuci, după preferința ta sau a familiei tale, și pot fi păstrate fără probleme în cămară.

Ingrediente:

150 g de migdale, nuci sau alte fructe tari (poți utiliza un singur tip sau o combinație)
80 g de stafide, caise uscate, curmale sau prune uscate (separat sau combinate)
2 linguri de unt de migdale sau alte fructe tari
40 g fulgi de cocos uscați, plus 2 linguri suplimentare pentru rularea fursecurilor, la final
4 linguri de semințe de in măcinate
Opțional, pentru versiunea cu ciocolată: 40 g pudră de cacao, neîndulcită.

Mod de preparare:

Fructele tari se pun într-un robot de bucătărie și se macină până când se obține o pudră fină. Se adaugă fructele uscate și cele măcinate și se procesează până la obținerea unei compoziții groase. Se adaugă untul și se amestecă pentru formarea aluatului. E posibil să fie nevoie de o cantitate suplimentară pentru obținerea consistenței corespunzătoare. Se adaugă 40 g de fulgi de cocos (și cacao dacă preferi fursecuri cu ciocolată). Se îndepărtează lama blenderului și apoi se modelează aluatul în bile rotunde de aproximativ 2 linguri de „aluat" pe bilă. Se rulează manual, apoi se dau prin cantitatea suplimentară de fulgi de cocos (sau se pot rula într-o cantitate suplimentară de fructe tari, migdale sau pudră de cacao) și se așază pe un platou sau într-un recipient din sticlă dacă se vor servi mai târziu. Pot fi consumate imediat sau păstrate la frigider și savurate în următoarele 3–4 zile. Pot fi luate la pachet într-un container mic de depozitare.

O porție conține: 1–3 fursecuri

Caramele de ciocolată cu tahini și curmale

Conținut: grăsimi sănătoase, fructe tari / semințe + proteine

Ingrediente:

120 g de curmale (Deglet sau Medjool)

30 g pudră de cacao neagră de bună calitate, neîndulcită
80 g de tahini (sau cât este necesar pentru a obține o pastă vâscoasă)
1 jumătate de linguriță de esență de vanilie

Mod de preparare:
Se acoperă o tavă de 15 cm × 15 cm cu hârtie pergament, care împiedică pasta caramel să se lipească. Se pun toate ingredientele într-un blender cu lamă de oțel. Se procesează până la formarea unui aluat vâscos, care se transferă în tigaia pregătită și se presează bine. Se lasă la frigider timp de o oră. Pentru servire pasta refrigerată se taie în pătrățele.

Se obțin 8 porții. Această rețetă poate fi realizată în cantitate dublă utilizând o tigaie mai mare.
Caramelele pot fi păstrate la frigider aproximativ 5 zile, într-un recipient de sticlă, cu capac.

Băuturi: Ceai, Latte, Spritzer și Cocktail

Ceai simplu de plante

Fă-ți provizii de ceaiuri din plante. Se consumă calde cu lămâie sau cu gheață. Exemple: ceai de busuioc sfânt, mentă + hibiscus, mușețel + lavandă + mentă.

Ceai de ghimbir cu lămâie

1 linguriță de ghimbir proaspăt dat pe răzătoare, fiert în apă clocotită timp de 5 minute. Se strecoară și se adaugă lămâie.

Ceaiul se bea fierbinte. Este excelent pentru digestie, împotriva durerilor și simptomelor de răceală și este un antiinflamator natural.

Ceai *latte* cu miere sau curmale

Este alternativa mea preferată pentru cafea. Ceaiul negru conține un strop de cofeină (dar poți utiliza ceai decofeinizat) și are o consistență și o aromă bogate. De asemenea, are efect antiinflamator și digestiv și stimulează metabolismul. Când adaugi turmericul, ai grijă când îl manevrezi, pătează!

Mod de preparare:
În 240 ml de lapte de nuci (la alegere, laptele de migdale sau laptele de caju sunt cele mai potrivite), se adaugă 2 curmale fără sâmburi sau 2 lingurițe de miere naturală; compoziția se încălzește fără să se ajungă la punctul de fierbere.

Se adaugă 1 linguriță de esență de vanilie și o jumătate de linguriță (sau o linguriță întreagă) de turmeric, apoi se amestecă.

Se umplu două căni — până la jumătate — cu ceai Masala fierbinte (eu folosesc marca Rishi cu turmeric și îl prepar într-o cafetieră franțuzească; sau folosesc 2 pliculețe de ceai la o cană de apă clocotită), peste care se adaugă amestecul de lapte de nuci.

Ceaiul latte se savurează fierbinte sau rece, cu gheață. Se obțin 2 căni.

Ceai „Moș Ene"

Se încălzesc la foc mic 240 ml de lapte de nuci (la alegere) sau apă, amestecând separat, în cana preferată de ceai, următoarele ingrediente:

1 linguriță de pulbere de Ashwagandha
1 jumătate de linguriță de pulbere de ciuperci Reishi
1 linguriță de miere (mierea e calmantă și relaxantă, deci e bine să o consumi când mergi la culcare, dacă nu ai probleme glicemice) sau câteva picături de extract de stevia de înaltă calitate pentru îndulcire.
Un strop de scorțișoară sau pulbere de cardamom
Un strop de vanilie

Savurează această băutură caldă, calmantă, fără cofeină, înainte de culcare sau în orice alt moment.

Ceai pentru îngrijirea uterului

Deși frunzele de zmeur sunt de regulă utilizate pentru tonificarea uterului în perioada de sarcină, pentru o naștere mai ușoară, pot fi benefice oricărei femei care nu a suferit histerectomie, mai ales în combinație cu urzici, dacă ai cicluri abundente sau crampe menstruale. Acest ceai are un conținut bogat de magneziu, vitamina C și alte nutrimente. Îl poți savura oricând sau în timpul săptămânii precedente menstruației.

Combină următoarele cantități de plante organice uscate și depozitează amestecul într-un borcan etanș.

7 g frunze de zmeură
7 g frunze de urzici
7 g măceșe
7 g floare de hibiscus (nu se utilizează în timpul sarcinii!)
7 g frunze de mentă

MEDICINĂ NATURISTĂ — NOȚIUNI INTRODUCTIVE

Curcuma, cu care te vei întâlni pe parcursul acestei cărți, este profund antiinflamatoare și ajută la echilibrarea nivelului de cortizol, mai ales atunci când are valori ridicate din cauza stresului cronic.

Ghimbirul este, de asemenea, antiinflamator și, asemenea curcumei, vindecă mucoasa intestinală, ameliorează gazele intestinale și balonarea și ambele au efect analgezic.

Scorțișoara, pe lângă faptul că are un gust minunat și îmbunătățește digestia, ajută și la scăderea nivelului glicemic și reduce rezistența la insulină.

Ceaiul verde este un puternic antiinflamator și conține compuși care îmbunătățesc detoxificarea naturală, susținând în același timp echilibrul metabolismului.

Pentru prepararea ceaiului: se pun 2 linguri de amestec de plante uscate la 1 litru de apă clocotită și se lasă la înmuiat timp de 15 minute. Se strecoară. Savurează zilnic 1–2 căni de ceai simplu sau cu gheață.

Când vremea este caldă, poți face „ceai de soare" — se pun plantele într-un litru de apă rece și se lasă expuse la soare timp de o oră.

Suc de morcovi, mere și ghimbir (mai bun decât ibuprofenul)

Ingrediente:

1 măr organic
6 morcovi organici
2,5 cm de rădăcină proaspătă de ghimbir
Opțional: 1 sfert de lămâie organică, în coajă

Se procesează toate ingredientele într-un storcător electric și sucul obținut se bea proaspăt: 1 cană pe zi pentru prevenirea sau calmarea crampelor și durerii pelviene — sau doar pentru că este delicios, antiinflamator, bun pentru intestin, și sănătos.

Cacao cu Latte Reishi

În copilărie, o cană de cacao fierbinte era pentru mine și fratele meu mai mic deliciul preferat după o hârjoneală în zăpadă. Mama ne făcea cupe aburinde de Swiss Miss cu mini-bezele. Aceasta este o versiune mai sănătoasă, pentru adulți, care, pe lângă beneficiile neurostimulatoare ale ciocolatei negre, adaugă și o doză sănătoasă de ciuperci Reishi care atenuează efectele stresului și sprijină sănătatea sistemului imunitar. Dacă dorești o băutură reconfortantă în perioada premenstruală — sau oricând — aceasta e cea mai potrivită.

Ingrediente:

500 g de lapte organic de nuci, care se amestecă la blender cu 4 curmale fără sâmburi
4 linguri de pudră de cacao organic de ciocolată neagră
2 linguri pudră Dagoba (sau similar) de cacao cu ardei iute dacă preferi o băutură picantă sau 6 linguri de pudră de ciocolată neagră simplă
1–2 lingurițe de pulbere de ciuperci Reishi (la 1 cană)
2 batoane de scorțișoară
Sare roz sau sare de mare
1 lingură de ciocolată neagră dată pe răzătoare

Mod de preparare:

Se amestecă într-un castron laptele de nuci îndulcit cu pasta de curmale, pudra de cacao și pudra de ciuperci Reishi (sau se poate folosi un blender). Compoziția se încălzește la foc mediu-mic într-o cratiță fără să se ajungă la fierbere. În acest timp se pune un baton de scorțișoară în fiecare cană. Se toarnă cacao fierbinte peste batoanele de scorțișoară și se presară pe deasupra ciocolată rasă.

Se obțin 2 căni.

Latte adaptogen „Vise plăcute"

Ingrediente:
1 linguriță de pulbere de Ashwagandha
1 jumătate de linguriță de pulbere Reishi
1/8 linguriță de pulbere de semințe de cardamom
1/8 linguriță de praf de scorțișoară
240 ml de lapte de migdale sau lapte de cocos neîndulcit
1 sfert de linguriță de esență de vanilie
Opțional (dar recomandat!): 2 curmale fără sâmburi sau 1 linguriță de miere naturală (mierea, de asemenea, ajută somnul!)

Mod de preparare:
Se pun toate ingredientele în blender și se procesează până la obținerea unei paste omogene. Se aduce ușor la fierbere, la foc mic. Se toarnă în cana preferată, se pudrează cu un strop de praf de scorțișoară și se savurează înainte de culcare sau oricând dorești, ca băutură antiinflamatoare, calmantă, care echilibrează nivelul cortizolului.

Spritzer de ghimbir cu lămâie

Se procesează la storcător 1 lingură de ghimbir proaspăt dat pe răzătoare și un sfert de lămâie proaspătă și sucul obținut se toarnă într-un pahar cu apă minerală. Se amestecă și se servește simplu sau cu gheață.

Mojito verde sănătos

În 240 ml de apă se adaugă o lingură de frunze de mentă proaspătă și sucul unui sfert de limetă. Se servește cu gheață.

Bitter tonic „iubește-ți ficatul"

Se utilizează amestecul *Bitter tonic „iubește-ți ficatul"* de la pagina 312 sau bitter aromatic Angostura la 60 ml de apă carbogazoasă simplă sau cu gheață pentru obținerea unui tonic de detoxificare hepatică și digestiv după cină.

Spritzer de rodie

Amestecă 60 mg concentrat de rodie cu 180 ml de apă carbogazoasă. Are efect antioxidant.

Suc răcoritor cu busuioc, lămâie și zmeură (sau castravete)

Într-un pahar cu apă se pun frunze de busuioc proaspăt, 4 frunze de zmeur proaspete sau congelate și puțin suc de lămâie. Se servește cu gheață. Dacă preferi, în schimb, un suc răcoritor de castraveți, mixează 1 sfert de castravete în 60 ml de apă și adaugă lichidul trecut în prealabil prin strecurătoare în apa carbogazoasă cu busuioc și lămâie.

Ghid de referință pentru suplimente și plante medicinale

Plantele aromatice și nutrimentele pot aduce beneficii imense sănătății; totuși, *natural* nu înseamnă neapărat *inofensiv* și *mai mult* nu este întotdeauna *mai bun*. Prin urmare, înainte de a utiliza suplimentele prezentate în această carte, iată câteva reguli de siguranță:

- **Respectă toate măsurile de precauție** și **consultă medicul** în legătură cu utilizarea plantelor și suplimentelor înainte de a începe un tratament, mai ales dacă ai o afecțiune sau iei medicamente.
- **Nu depăși dozele recomandate,** și ține cont de efectul cumulativ al ingredientelor dacă utilizezi mai multe produse.
- Întrucât această carte nu este un ghid de maternitate, trebuie să pleci de la premisa că **aceste produse nu pot fi utilizate în timpul sarcinii**; dacă sunt menționate ca tratament pentru fertilitate, întrerupe utilizarea în momentul în care ai rămas însărcinată. În general, plantele și suplimentele din această carte pot fi utilizate în timpul alăptării.

Plante sau suplimente	Simptome sau afecțiuni	Doză	Note și precauții
5-HTP	Migrene menstruale Tulburări ale somnului	100–300 mg 3 ori/zi	Evită administrarea concomitentă cu antidepresive, inhibitori selectivi ai reabsorbției de serotonină, inhibitori de monoamino-oxidază și tramadol.
Acid alfa-lipoic (AAL)	Glicemie Fertilitate SOPC	600 mg/zi	-
Acizi grași Omega-3 [EPA / DHA — derivate din pește sau alge]	Endometrioză Fertilitate Sănătatea intestinală Crampe menstruale SOPC SPM	850 EPA / 200 DHA 1–2 ori / zi (sau conform instrucțiunilor din Protocolul Avansat dedicat afecțiunii tale; doza poate fi mai mare)	Folosește produse de la companii ale căror produse nu sunt contaminate cu metale grele.
Armurariu	Detoxificare Acnee hormonală	200 mg de produs standardizat la 80% silimarină, de 3 ori /zi	-
Ashwagandha (agent adaptogen)	Endometrioză Libido scăzut Premenopauză SOPC Anxietate și pofte premenstruale Îmbunătățirea somnului Reglarea răspunsul la stres Suport tiroidian	Pudră, capsule, tablete: 500 mg de 3 ori / zi, dar o doză de până la 6 g / zi poate ajuta la optimizarea rezultatelor. Tinctură: 40–60 picături de 3ori / zi	În tiroidita Hashimoto poate fi folosită în siguranță, dar poate provoca ocazional erupții în unele afecțiuni autoimune; consultă medicul și începe cu cea mai mică doză, întrerupe dacă observi accentuarea simptomelor. Este o specie de mătrăgună, dar de obicei nu are efecte deranjante pentru cei care nu tolerează acest tip de plantă; utilizează după cum e necesar.
Balsam de lămâie	Îmbunătățirea somnului	80 mg/zi sau, dacă folosești tinctură, 40–60 picături	-

Plante sau suplimente	Simptome sau afecțiuni	Doză	Note și precauții
Berberină	Glicemie	400 mg 3 ori /zi timp de 4 luni	De evitat în cazul unei afecțiuni hepatice.
Bilineurină	Fertilitate	400 mg/zi	-
Brusture	Migrene menstruale	75 mg 2ori/zi	Cumpără numai produse fără alcaloizi pirolizidinici.
Bujor alb	Fertilitate SOPC Ovulație	Așa cum este indicat pe eticheta produselor care conțin o combinație de bujor alb și lemn dulce	Evită lemnul dulce dacă suferi de hipertensiune.
Busuioc sfânt (agent adaptogen)	Nivel scăzut de energie Reacție la stres	2–3 mL (40–60 picături de tinctură în apă de 3 ori /zi)	-
Calciu	Crampe menstruale SPM Îmbunătățirea somnului	800 mg pentru simptome menstruale severe	Consultă medicul dacă ți s-a spus că ai valori mari ale scorului de calciu la nivelul arterei coronare.
Călin	Crampe menstruale	1 sfert de linguriță în apă. Dacă utilizezi capsule, urmează instrucțiunile de dozare de pe produsul achiziționat.	-
Cannabis (CBD)	Endometrioză Libido scăzut Crampe menstruale Anxietate premenstruală Ajută somnul	Un produs care conține 15 mg; de 1–2 ori /zi	Poate fi consumat pe timpul zilei, dar folosește înainte de a merge la culcare.
Chelat de fier	Anemie Căderea parului Flux menstrual abundent Deficiență de fier	30–60 mg/zi	Se administrează cu 500 mg vitamina C, pentru absorbție completă.
Ciuperci Maitake	Echilibrarea nivelului glicemiei Susținerea ovulației	50 mg/zi de extract	Discută cu medicul dacă ai o afecțiune autoimună

Plante sau suplimente	Simptome sau afecțiuni	Doză	Note și precauții
Ciuperci Reishi (agent adaptogen)	Căderea părului în SOPC Susținerea somnului Reacție la stres Premenopauză	3–9 g/zi de ciuperci uscate sub formă de capsule sau tablete sau 2–4 ml de tinctură în apă de 2–3 ori / zi	Evită dacă ai alergie la ciuperci
Coada-șoricelului	Menstruații dificile	1–2 căni de infuzie / zi în zilele cu flux intens	-
Coenzima Q10 (Ubiquinone)	Migrene menstruale Suport mitocondrial Susținere ovulație SOPC	150–200 mg/zi	-
Curcumină/Turmeric	Detoxificare Endometrioză Intestin permeabil SPM Reacții la stres (anxietate, depresie) Fibroame uterine	Curcumină: doza depinde de tipul de supliment, deci urmează instrucțiunile de pe ambalaj Turmeric: 2–10 g/zi în alimentație	Curcumină: caută formula Meriva sau un supliment care conține piperină (un alcaloid extras din piper negru) sau lecitină, pentru o absorbție mai bună. Evită dacă ai calculi biliari sau afecțiuni ale vezicii biliare.
DGL Lemn dulce	Intestin permeabil	1–3 tablete de mestecat sau capsule	Se administrează între mese sau înainte de culcare; consultă-te cu medicul înainte de utilizare, dacă suferi de hipertensiune arterială.
DHEA	Premenopauză	25 mg/zi	Nu depăși această doză; evită dacă ai un istoric medical de cancer ER pozitiv.
Extract de broccoli [DIM, Indole-3-Carbinol (I3C)]	Dureri ciclice de sân Detoxificare Endometrioză Exces de estrogen SPM Fibroame uterine	I3C 250–600 mg/zi DIM 100–200 mg/zi	-
Extract de ceai verde (decofeinizat)	Detoxificare Endometrioză SOPC — căderea părului Fibroame uterine	800 mg de extract de ceai verde (standardizat la 45% catechine EGCg, 95% polifenoli).	Nu depăși doza de 200 mg de catechine de ceai verde / zi (cantitatea este precizată pe ambalaj).

Plante sau suplimente	Simptome sau afecțiuni	Doză	Note și precauții
Floarea pasiunii	Anxietate premenstruală Susținerea somnului	Tinctură: 30–60 picături Capsule / comprimate: 320 mg, de 1–3 ori / zi.	Se administrează înainte de a merge la culcare
Fosfatidilserină (PS)	Reacție la stres	100 mg, 3 ori / zi	-
Frunze de anghinare	Detoxificare	320–640 mg 3 ori / zi	-
Ghimbir	Endometrioză Menstruații abundente Intestin permeabil / Sindrom de colon iritabil Crampe menstruale, greață Migrene menstruale Balonare premenstruală	capsule de 500 mg pulbere de ghimbir, de 3 ori / zi Se pot administra în siguranță doze de până la 3000 mg / zi	Ceaiul și tinctura pot fi de asemenea utilizate, dar nu sunt la fel de eficiente pentru înlăturarea durerii.
Ginkgo	Dureri ciclice de sân	80 până la 160 mg de extract standardizat (flavonglicozide 24% ginkgo) de 2 ori / zi.	A se evita dacă sunt administrate medicamente anticoagulante.
Ginseng roșu	Libido scăzut	1 g/zi	-
Glicină	Glicemie Detoxificare Îmbunătățește somnul	3–5 g/zi în capsule sau sub formă de pudră în alimentație	Se administrează cu o oră înainte de a merge la culcare.
Hamei	Bufeuri Îmbunătățirea somnului Uscăciune vaginală de premenopauză	Tinctură: 30 de picături cu 1 oră înainte de culcare, și încă 30 imediat înainte de culcare.	Se administrează numai înainte de somn, sub nicio formă înainte de a conduce vehicule. Se evită consumul de alcool. A nu se utiliza dacă suferi de depresie moderată până la severă sau ai un istoric medical de cancer ER pozitiv.
Iarbă creață	SOPC Ovulație	Ceai, 1–3 căni pe zi	-
Inozitol	Glicemie/Rezistență la insulină SOPC Suport tiroidian	600 mg/zi Sensitol sau Ovasitol	-

Plante sau suplimente	Simptome sau afecțiuni	Doză	Note și precauții
Iod	Dureri ciclice de sân Exces de estrogen Fertilitate Menstruații dificile Cicluri neregulate Ovulație SOPC Suport tiroidian	Se administrează concomitent cu multivitamine prenatale	-
Kava kava	Anxietate Depresie Stări de dispoziție de premenopauză	100 mg pe zi până la 6 luni	Nu utiliza dacă ai un istoric medical de boli hepatice; consultă medicul înainte de a combina kava kava cu alte medicamente.
L-arginină	Suport mitocondrial Susținerea ovulației	3 g/zi	Discută cu medicul înainte de utilizare dacă iei medicamente pentru inimă sau ai tensiunea arterială prea mare ori prea mică.
L-Carnitină	Susținere fertilitate(SOPC)	3 g/zi	-
L-Glutamină	Intestin permeabil	5–10 g pudră, de 2ori / zi	Se utilizează timp de 1–3 luni
Lavandă	Anxietate Migrene menstruale SPM Îmbunătățirea somnului	Ulei esențial (Lavela): 81 mg în capsulă / zi Ulei de aromaterapie: 2–3 picături aplicate pe tâmple sau 5–7 picături în apa de baie. Ceai: 1 cană / zi Tinctură: 20 până la 40 picături / zi	Evită dacă ai un istoric medical de cancer ER pozitiv.
Laxativ Senna	Constipație	1 cană de ceai de senna și mentă înainte de culcare	-
Lemn dulce	SOPC Ovulație	150–300 mg; dacă folosești varianta DGL, până la	De evitat dacă ai hipertensiune sau iei tratament cu

Plante sau suplimente	Simptome sau afecțiuni	Doză	Note și precauții
		1 800 mg zilnic, timp de 4 săptămâni	cortizol. Întreabă medicul dacă mai iei și alte medicamente.
Mac californian	Îmbunătățirea somnului	Tinctură: 20–40 picături înainte de culcare; dublează doza dacă e necesar	Induce stare de somnolență; nu se consumă înainte de a urca la volan.
Maca (agent adaptogen)	Fertilitate Libido scăzut Premenopauză — anxietate, depresie Reacție la stres	600–900 mg maca capsule standardizate (se precizează pe etichetă) sau 2–3 g / zi sub formă de pulbere (în apă fierbinte, lapte de nuci sau smoothie). 75–100 mg / zi; 3 g / zi pentru libido scăzut	Tribul Quechua din Peru consideră că maca este un aliment care promovează acuitatea mentală, vitalitatea, rezistența și anduranța. Maca reduce anxietatea și depresia și are un conținut bogat de aminoacizi esențiali, iod, fier și magneziu, precum și steroli care, printr-o gamă vastă de mecanisme, susțin funcția suprarenală și hormonală. Există câteva soiuri de maca: albă, galbenă, roșie sau neagră. Nu există dovezi că soiurile diferă în eficiență, deși unele companii producătoare susțin această teorie.
Magneziu (citrat sau glicinat)	Suport al glandelor suprarenale/ Stres Glicemie/ Rezistență la insulină Constipație Detoxificare Crampe menstruale Migrene menstruale SOPC Anxietate premenstruală,	Doză: 200–600 mg / zi Pentru dureri menstruale până la 600–800 mg / zi	Dacă iei medicamente pentru tensiunea arterială, discută cu medicul înainte de utilizare, deoarece magneziul poate scădea tensiunea.

Plante sau suplimente	Simptome sau afecțiuni	Doză	Note și precauții
	Balonare „post-pilulă" Îmbunătățirea somnului		
Melatonină	Endometrioză Fertilitate Bufeuri Intestin permeabil Migrene menstruale Sănătate ovariană SOPC- suport pentru fertilitate Menopauză prematură Îmbunătățirea somnului	Somn: 0,3–3 mg/zi înainte de culcare Susținere ovariană: 1–3 mg/ zi	Se administrează la 2 ore după luarea mesei; nu depăși doza de 3 mg / zi dacă încerci să rămâi însărcinată, deoarece dozele mari pot suprima fertilitatea.
Mentă sălbatică (ulei)	Crampe menstruale Greață	3 capsule care conțin aproximativ 187 mg de ulei de mentă / capsulă, o dată pe zi, în primele 3 zile de menstruație	De evitat dacă suferi de reflux esofagian.
Metilfolat	Detoxificare Fertilitate Reglarea ciclului menstrual Ovulație SPM	400–800 mcg/zi	Se administrează separat sau concomitent cu suplimente multivitamine sau vitamine prenatale.
Mușețel (extract)	Dureri ciclice de sân Intestin permeabil Digestie Depresie/anxietate premenstruală Tulburări de somn	Tinctură: 40–60 picături în apă, 1–2 ori/zi Ceai: 1–2 căni/zi	-
N-Acetilcisteină (NAC)	Detoxificare Endometrioză Fertilitate Sănătate ovariană SOPC	600 mg, 3 ori / zi	-
Probiotice	Endometrioză Fertilitate Acnee hormonală Sănătatea intestinului (intestin permeabil, disbioză, sindrom	1–2 capsule / zi, cu minimum 10 miliarde CFU (unități care formează colonii)	Tulpinile probiotice pot include specii de *Lactobacillus* și *Bifidobacterium*, în special *Bifidobacterium infantis* și *B. longum*.

Plante sau suplimente	Simptome sau afecțiuni	Doză	Note și precauții
	de colon iritabil) Susținerea sistemului nervos SOPC Depresie, anxietate premenstruală Reacție la stres Infecții urinare Sănătate vaginală		
Pueraria mirifica	Premenopauză Uscăciune vaginală	25–100 mg/zi; minimum 6 luni	-
Pycnogenol	Detoxificare Endometrioză Sensibilitate la insulină Premenopauză (bufeuri)	25–200 mg/zi	-
Rădăcină de cimicifugă (Black Cohosh)	Bufeuri SOPC Ovulație Fibroame uterine	40 mg/zi	Remifemin, un produs foarte utilizat, poate acoperi doza zilnică necesară.
Rădăcină de nalbă mare	Vindecă mucoasa intestinală	Infuzie 1–2 căni /zi	-
Rhodiola	Reacție la stres Anxietate Îmbunătățirea somnului Îmbunătățirea dispoziției Inflamație	200–400 mg/ zi sub formă de capsule sau tablete sau 2–3 ml (40–60 picături) de tinctură, în apă, de 2–3 ori pe zi.	De evitat dacă suferi de sindrom bipolar.
Rubarbă (chinezească sau siberiană)	Bufeuri	Dozarea este complicată, eu prefer să folosesc un produs numit Estrovera, urmând doza precizată pe ambalaj.	De evitat dacă ai un istoric medical de cancer ER pozitiv.
Scorțișoară	Echilibrarea nivelului glicemic Menstruații dificile Crampe menstruale și greață	420 mg	Nu depăși această doză; a se folosi produse comercializate ca supliment (nu condiment).

Plante sau suplimente	Simptome sau afecțiuni	Doză	Note și precauții
Seleniu	Glicemie Endometrioză Detoxificare Fertilitate Acnee hormonală Sănătate ovariană Ovulație SOPC Resetare „post-pilulă" Suport tiroidian	200 mcg/zi	Nu depăși această doză. Se poate utiliza în timpul sarcinii sau alăptării.
Shatavari (agent adaptogen)	Iritabilitate premenstruală sau de premenopauză Reacție la stres	2 până la 4 ml (40 până la 80 picături) de tinctură în apă, de 2–3 ori / zi	De evitat dacă ai un istoric medical de cancer ER pozitiv.
Șofran	Depresie premenstruală	5–15 mg, 2 ori /zi	Se administrează în timpul mesei pentru a evita greața. Nu depăși doza superioară.
Spilcuță	Migrene menstruale	25 mg/zi	A nu se administra concomitent cu medicamente anticoagulante.
Strugurele ursului (Uva ursi)	Infecții urinare	Sub formă de ceai sau conform indicațiilor de pe un produs ambalat	-
Sunătoare	Detoxificare SPM/tulburare disforică Anxietate Depresie	300 mg, 3 ori /zi	A se utiliza în combinație cu rădăcină de cimicifugă.
Supliment „Cinnamon & Poria" (un produs utilizat în medicina tradițională chinezească, care conține scorțișoară și ciuperci poria)	Fibroame uterine	Urmează instrucțiunile de pe ambalaj	Evită produsele importate din China — e posibil să fie contaminate cu metale grele și erbicide.
Supliment „Fertility Blend"	Fertilitate	Urmează instrucțiunile de pe ambalaj	-

Plante sau suplimente	Simptome sau afecțiuni	Doză	Note și precauții
Supliment Relora	Suport pentru somn (premenopauză)	500 mg/zi înainte de a merge la culcare	O formulă patentată de plante tradiționale chinezești — magnolie și filodendron
Supliment vegetal „Guggul"	Acnee hormonală Suport tiroidian	500 mg/zi	Poate provoca greață sau probleme gastro-intestinale, prin urmare trebuie administrat la masă.
Supliment vegetal cu merișor și D-manoză	Infecții ale tractului urinar	500 mg 2 ori /zi pentru prevenție; până la 2 g/zi la debutul simptomelor	Aceasta este doar o soluție de prevenire sau ca tratament împotriva simptomelor ușoare; consultă întotdeauna medicul pentru infecții ale tractului urinar.
Supliment ZMA (marcă înregistrată)	Anxietate premenstruală	Se administrează conform instrucțiunilor de pe ambalaj	-
Talpa-gâștei	Crampe menstruale Premenopauză Iritabilitate premenstruală	Tinctură: 1 sfert de linguriță de maximum 4 ori pe zi sau sub formă de tablete/capsule după cum este specificat pe ambalaj	-
Tiamină (vitamina B1)	Crampe menstruale severe	100 mg/zi timp de 3 luni	
Tinctură bitter	Digestie Tranzit intestinal Detoxificare	2 picături de tinctură la o jumătate de pahar de apă minerală sau plată, înainte sau după masa de seară	-
Traista ciobanului	Menstruații abundente	Tinctură: 30 până la 40 picături în apă de 2–3 ori / zi	-
Triphala (amestec vegetal)	Constipație	A se utiliza conform instrucțiunilor de pe ambalaj	-

Plante sau suplimente	Simptome sau afecțiuni	Doză	Note și precauții
Ulei de arbore de ceai	Acnee hormonală	Soluție 5% de ulei de arbore de ceai, diluată cu un ulei purtător (de exemplu, aproximativ 2 picături de ulei esențial într-o linguriță de ulei de nucă de cocos, avocado, jojoba sau ulei de semințe de struguri), poate fi utilizată ca tratament local	-
Ulei de krill	Dureri ciclice de sân SPM	1 g de 2 ori /zi	18% EPA și 12% DHA
Ulei de krill	SPM	2 g ulei de krill (1 g de două ori pe zi; 18% EPA și 12% DHA) timp de 8 zile în fiecare lună, înainte de menstruație	Rezultate vizibile după 8 săptămâni de utilizare.
Urzici	Căderea părului	Infuzie 2 căni / zi	-
Valeriană	Bufeuri Crampe menstruale Susținerea somnului	255–500 mg, 3 ori/zi	A nu se administra înainte de conducerea vehiculelor.
Vitamina B12	Detoxificare Îmbunătățirea somnului	400–1 000 mcg/zi	Recomand să fie administrată înainte de prânz, deoarece unii consideră că are un efect prea stimulator pentru a fi administrată seara.
Vitamina B2 (riboflavină)	Migrene menstruale Suport mitocondrial Susținerea ovulației	400 mg/zi	-
Vitamina B6	Detoxificare Fertilitate Acnee hormonală Ovulație Probleme menstruale SOPC	25–100 mg/zi	Nu depăși această doză, dacă utilizezi și alte suplimente, și calculează-ți aportul total.

Plante sau suplimente	Simptome sau afecțiuni	Doză	Note și precauții
	SPM Resetare „post-pilulă" Amenoree Îmbunătățirea somnului		
Vitamina C (Acid ascorbic)	Detoxificare Endometrioză Fertilitate Susținerea sănătății ovariene Amenoree Reacție la stres	500–1000 mg/zi	-
Vitamina D3	Glicemie/rezistență la insulină Endometrioză Fertilitate Crampe menstruale SOPC SPM Resetare „post-pilula" Suport tiroidian Fibroame uterine	Pentru resetare, ia până la 4 000 UI / zi timp de 3 luni Pentru întreținere, 2 000 UI / zi Pentru a-ți optimiza nivelul de vitamina D, cere medicului să-ți verifice valorile serice; pentru cele mai multe dintre noi, însă, aceste instrucțiuni de dozare sunt adecvate.	-
Vitamina E	Endometrioză Crampe menstruale Uscăciune vaginală	500 IU/zi	Nu depăși această doză; nu lua suplimente cu vitamina E dacă ești fumătoare.
Vitex (fructul castității)	Dureri ciclice de sân Fertilitate Menstruații dificile Bufeuri Nivel scăzut de progesteron Migrene menstruale Ovulație Premenopauză SOPC SPM Amenoree	Capsule de 180–200 mg, 1–2 ori / zi. Tinctură: 5 ml / zi (1 linguriță) în apă.	În cazuri rare poate accentua depresia; dacă observi astfel de simptome întrerupe utilizarea.

Plante sau suplimente	**Simptome sau afecțiuni**	**Doză**	**Note și precauții**
Zinc (citrat, picolinat sau sulfat)	Endometrioză Fertilitate Acnee hormonală Crampe menstruale SOPC- căderea părului Depresie premenstruală Reacție la stres Suport tiroidian	15–45 mg/zi	Se administrează în timpul mesei pentru a preveni greața.
Zinc-L-carnozină	Intestin permeabil	75–150 mg/zi	Se administrează în timpul mesei pentru a preveni greața.

Mulțumiri

Ca să crești un copil e nevoie de un sat întreg, spune un proverb african. Sunt în totalitate de acord. Ca autoare, pot spune același lucru despre o carte. Sătenii cărora le mulțumesc eu sunt următorii:

Echipei mele de editori: Gideon Weil, pentru că a acordat importanță acestei cărți de la bun început și pentru că nu i-a redus dimensiunile; lui Sydney Rogers, pentru că mi-a păstrat „autenticitatea;" și Amely Greeven, pentru că mi-a fost sfătuitoare în ceasul al 11-lea, susținând femeia înțeleaptă din mine.

Bunului meu prieten Jeff Jump, medic; lui Robin Gellman, specialistă în acupunctură, pentru că a citit primele ciorne și m-a încurajat să merg mai departe fiindcă femeile au nevoie de ajutor.

Lui Michelle Collins, medic, și cea mai bună prietenă, fără de care această carte nu ar fi văzut tiparul; uneori am vrut să renunț și ea mi-a dat permisiunea, lucru extrem de important.

Fiicei mele Yemima, pentru editările sale neprețuite, care au dat formă primelor schițe și care a spus „Mamă, cititoarele tale nu își doresc o prietenă, ele caută soluții credibile — și tu le ai".

Fiicelor mele Forest și Naomi, ale căror perspective au făcut ca această carte să fie relevantă pentru femeile de orice vârstă.

Partenerului meu din această viață — Tracy Romm, pentru micul dejun, cină, ceai, plimbări, pentru editare, ascultarea îndoielilor mele (chiar și la patru dimineața), pentru sfaturi cu adevărat utile când m-am lovit de obstacole și pentru că mi-a stat alături în această călătorie pas cu pas — și sper că și în cele ce vor urma.

Și vouă, femeilor care îmi cereți să vă ajut și să vă îndrum.

Vă voi fi recunoscătoare pentru totdeauna.

Dicționar de termeni feminini

Amenoree: absența menstruației la femei aflate la vârstă reproductivă.

Androgeni: Hormoni definiți ca fiind masculini, dar importanți pentru sănătatea reproductivă și ginecologică a femeilor. Principalii hormoni androgeni sunt testosteronul și androstendionul și sunt produși în ovare, glandele suprarenale și celulele adipoase.

Anovulație: Lipsa ovulației.

Ceas biologic: Procesul care include armonizarea funcțiilor organelor cu ritmul circadian.

Cervix: Limita inferioară a uterului, similar capătului îngust al unui balon, este canalul prin care spermatozoizii intră în vagin și prin care ies bebelușii și sângele menstrual.

Clitoris: Așezat în partea de sus a vulvei ca un cap mic acoperit cu o glugă, această centrală de senzații are peste 15 000 de terminații nervoase. Amănunt interesant: este singura parte a corpului feminin al cărui unic rol este să ofere plăcere.

Dismenoree: Durere menstruală.

Ecosistem: O rețea complexă, interconectată, interacțiunea dintre organism și mediul său fizic.

Endometru: o membrană care acoperă uterul și care se îngroașă în timpul ciclului menstrual pentru o posibilă implantare embrionară; este eliminată în timpul menstruației.

Mediu: din punct de vedere medical, termenul include toți factorii interni și externi care pot afecta sănătatea, inclusiv condițiile de viață și de muncă, precum și reacțiile fizice, biologice, sociale și culturale la aceste condiții.

Menopauză: încetarea ciclurilor menstruale; se instalează de obicei între vârsta de 45 și 52 de ani.

Ovare: Aceste organe sunt centre producătoare de estrogen, progesteron și testosteron și locul unde se maturează ovulul (un termen mai sofisticat pentru ou) eliberat din foliculii ovarieni (săculeți plini cu lichid hrănitor) la ovulație.

Premenopauză: perioadă de timp cu o durată de circa opt ani, care precede menopauza.

Trompele uterine: Aceste structuri sunt atașate de coarnele uterului și prin care, la ovulație, ovocitul iese din ovare; dacă ovulul întâlnește sperma, reproducerea are loc, de regulă, în trompele uterine.

Uter: acest organ muscular rezistent, acoperit cu un înveliș numit endometru, este locul de desfășurare a menstruației, sarcinii și contracțiilor puternice care apar în timpul orgasmului și nașterii.

Vagin: un tub muscular aparent miraculos, lung de circa 12–18 centimetri, pe unde intră tampoanele și pe unde ies sângele menstrual și bebelușii, și locul care (sper) îți oferă plăcere; e suficient de elastic pentru a găzdui capul unui bebeluș atunci când servește drept canal de naștere. Include punctul G, responsabil cu o senzație de orgasm mai profundă decât stimularea clitoridiană, deși fără ea foarte puține femei ating orgasmul.

Vulvă: ceea ce vezi când stai dezbrăcată în fața oglinzii sau când arunci o privire la ceea ce se întâmplă între picioare; sunt organele genitale externe, numite în mod colectiv vulvă. Include pubisul (Muntele lui Venus), pernuța cărnoasă situată la aproximativ 15 cm sub buric, labiile mari (buzele exterioare), labiile mici (buzele interioare), nervii, câteva glande și alte câteva lucruri.

Note bibliografice

În pregătirea acestui manuscris am analizat peste 1 500 de studii științifice; cu toate acestea, în limita spațiului am să le ofer doar pe cele mai reprezentative, care susțin ideile prezentate în această carte oferindu-le bază științifică. Pentru referințe complete, pe capitole, accesează gratuit site-ul meu, avivaromm.com/hormone-intelligence-resources.

ACOG Committee on Adolescent Health Care. ACOG Committee Opinion nr. 349, noiembrie 2006: „Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign". *Obstet Gynecol* 108, nr. 5 (noiembrie 2006):1323–28.

Agarwal, A. et al. „The role of oxidative stress of female reproduction: a review". *Reprod Biol Endrocrinol* 10 (2012): 1–32.

Akbari, M. et al. „The effects of vitamin D supplementation on biomarkers of inflammation and oxidative stress among women with polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials". *Horm Metab Res* 50, nr. 4 (aprilie 2018): 271–79.

Allen, J.M. et al. „Exercise alters gut microbiota composition and function in lean and obese humans". *Med Sci Sports Exerc* 50, nr. 4 (aprilie 2018): 747–57.

American College of Obstetricians and Gynecologists. „Adult manifestations of childhood sexual abuse". *Committee Opinion* nr. 498. *Obstet Gynecol* 118 (2011): 392–95.

American College of Obstetricians and Gynecologists. „Alternatives to hysterectomy in the management of leiomyomas". ACOG Practice Bulletin. *Obstet Gynecol* 112 (2008): 387–400.

Armour, M. et al. „Self-management strategies amongst Australian women with endometriosis: a national online survey". *BMC Complem Altern Med* 19 (2019): 17.

Ata, B. et al. „The endobiota study: comparison of vaginal, cervical and gut microbiota between women with stage 3/4 endometriosis and healthy controls". *Sci Rep* 9, nr. 2204 (2019).

Bailey, M.T. și Coe, C.L. „Endometriosis is associated with an altered profile of intestinal microflora in female rhesus monkeys". *Hum Reprod* 17, nr. 7 (iulie 2002): 1704–08.

Baker, F.C. și Driver, H.S. „Circadian rhythms sleep and the menstrual cycle". *Sleep Med* 8, nr. 6 (septembrie 2007): 613–22.

Baker, J.M. et al. „Estrogen-gut microbiome axis: physiological and clinical implications". *Maturitas* 103 (septembrie 2017): 45–53.
Balachandran, K. et al. „Increased risk of obstructive sleep apnoea in women with polycystic ovary syndrome: a population-based cohort study". *Eur J Endocrinol*, 13 februarie 2019. doi: 10.1530/EJE-18-0693.
Ballard, K. et al. „What's the delay? A qualitative study of women's experiences of reaching a diagnosis of endometriosis". *Fertil Steril* 86 (2006): 1296–301.
Belkaid, Y. și Hand, T. „Role of the microbiota in immunity and inflammation". *Cell* 157, nr. 1 (27 martie 2014): 121–41.
Brown, S.L., Fredrickson, B.L., Wirth, M.M. et al. „Social closeness increases salivary progesterone in humans". *Horm Behav* 56, nr. 1 (iunie 2009): 108–111.
Bruner-Tran, K. et al. „Medical management of endometriosis: emerging evidence linking inflammation to disease pathophysiology". *Minerva Ginecol* 65, nr. 2 (aprilie 2013):199–213.
Buck, Louis G. et al. „Bisphenol A and phthalates and endometriosis", the ENDO study. *Fertil Steril* 100, nr. 1 (iulie 2013): 162–69.e2.
Buck, Louis G. et al. „Persistent environmental pollutants and couple fecundity: the LIFE study". *Environ Health Perspect* 121, nr. 2 (februarie 2013): 231–6.
Carignan, C.C. et al. „Urinary concentrations of organophosphate flame retardant metabolites and pregnancy outcomes among women undergoing in vitro fertilization". *Environ Health Perspect* 125, nr. 8 (august 2017).
Cedars, M., Taymans, S., DePaolo, L. et al. „The sixth vital sign: what reproduction tells us about overall health. Proceedings from a NICHD/CDC workshop". *Hum Reprod Open* 2017, nr. 2, (12 iulie 2017).
Chocano-Bedoya, P.O. et al. „Intake of selected minerals and risk of premenstrual syndrome". *Am J Epidemiol* 177, nr. 10 (15 mai 2013): 1118–27.
Cobey, K., Havlicek, J., Klapilova, K. și Roberts, S.C. „Hormonal contraceptive use during relationship formation and sexual desire during pregnancy". *Arch Sex Behav* 45 (2016): 2117–22.
Cooney, L.G. et al. „High prevalence of moderate and severe depressive and anxiety symptoms in polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis". *Hum Reprod* 32, nr. 5 (1 mai 2017): 1075–91.
Copp, T. et al. „Are expanding disease definitions unnecessarily labelling women with polycystic ovary syndrome?" *BMJ* 358 (2017): j3694.
Corona, L.E. et al. „Use of other treatments before hysterectomy for benign conditions in a statewide hospital collaborative". *Am J Obstet Gynecol* 212 (martie 2015): 304.e1.
Crain, D.A. et al. „Female reproductive disorders: the roles of endocrine-disrupting compounds and developmental timing". *Fertil Steril* 90, nr. 4 (octombrie 2008): 911–40.
Daily, J.W. et al. „Efficacy of ginger for alleviating the symptoms of primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials". *Pain Med* 16, nr. 12 (decembrie 2015): 2243–55.
A.S. de Melo et al. „Pathogenesis of polycystic ovary syndrome: multifactorial assessment from the foetal stage to menopause". *Reproduction* 150, nr. 1 (iulie 2015): R11–24.

Diamanti-Kandarakis, E. et al. „Endocrine-disrupting chemicals: an Endocrine Society scientific statement". *Endocr Rev* 30, nr. 4 (iunie 2009): 293–342.

Diaz, A. et al. „Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign". American Academy of Pediatrics Committee on Adolescence; American College of Obstetricians and Gynecologists Committee on Adolescent Health Care. *Pediatrics* 118, nr. 5 (noiembrie 2006):2245–50.

Dokras, A. et al. „Androgen Excess-Polycystic Ovary Syndrome Society: position statement on depression, anxiety, quality of life, and eating disorders in polycystic ovary syndrome". *Fertil Steril* 109, nr. 5 (mai 2018):888–99.

Donga, E. et al. „A single night of partial sleep deprivation induces insulin resistance in multiple metabolic pathways in healthy subjects". *J Clin Endocrinol Metab* 95, nr. 6 (iunie 2010): 2963–8.

Doufas, A. și Mastorakos, G. „The hypothalamic-pituitary- thyroid axis and the female reproductive system". *Ann NY Acad Sci* 900 (2000): 65–76.

Dunson, D. B. et al. „Increased infertility with age in men and women". *Obstet Gynecol* 103, nr. 1 (ianuarie 2004): 51–56.

Facchinetti, F. et al. „Results from the International Consensus Conference on myo-inositol and d-chiro-inositol in obstetrics and gynecology: the link between metabolic syndrome and PCOS". *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol* 195 (decembrie 2015): 72–76.

Fahs, B. „Demystifying menstrual synchrony: women's subjective beliefs about bleeding in tandem with other women". *Women's Reprod Health* 3, nr. 1 (2016): 1–15.

Fernando, S. și Rombauts, L. „Melatonin: shedding light on infertility?" *J Ovarian Res* 7 (2014): 98.

Fisher, M. și Eugster, E. „What is in our environment that effects puberty?" *Reprod Toxicol* 44 (aprilie 2014): 7–14.

Fjerbaek, A. și Knudsen, U.B. „Endometriosis, dysmenorrhea and diet—what is the evidence?" *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol* 132, nr. 2 (2007): 140–7.

Forsyth, C. B. et al. „Circadian rhythms, alcohol and gut interactions". *Alcohol* 49, nr. 4 (iunie 2015): 389–98.

Gabriel, B. și Zierath, J. „Circadian rhythms and exercise — re-setting the clock in metabolic disease". *Nat Rev Endocrinol* 15, nr. 4 (aprilie 2019): 197–206.

Gaskins, A.J., și Chavarro, J.E. „Diet and fertility: a review". *Am J Obstet Gynecol* 218, nr. 4 (aprilie 2018): 379–89.

Gildersleeve, K. et al. „Do women's mate preferences change across the ovulatory cycle? A meta-analytic review". *Psychol Bull* 5 (2014): 1205–59.

Girman, A. et al. „An integrative medicine approach to premenstrual syndrome". *Am J Obstet Gynecol* 188, nr. 5 (2003): 56–65.

Goldstein, C.A., și Smith, Y.R. „Sleep, circadian rhythms, and fertility". *Curr Sleep Med Rep* 2 (2016): 206–17.

Gollenberg, A. et al. „Perceived stress and severity of perimenstrual symptoms: the biocycle study". *J Womens Health* (Larchmt) 19, nr. 5 (mai 2010): 959–67.

González, F. „Inflammation in polycystic ovary syndrome: underpinning of insulin resistance and ovarian dysfunction". *Steroids* 77, nr. 4 (martie 10, 2012): 300–5.

Grindler, N. et al. „Persistent organic pollutants and early menopause in U.S. women". *PLoS One* 10, nr. 1 (28 ianuarie 2015): e0116057.

Guo, Y. et al. „Association between polycystic ovary syndrome and gut microbiota". *PLoS One* 11, nr. 4 (19 aprilie 2016): e0153196.
Hanson, S.O. și L.B. Kundsen. „Endometriosis, dysmenorrhea, and diet". *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol* 169, nr. 2 (iulie 2013): 162–71.
Harlev, A. et al. „Targeting oxidative stress to treat endometriosis". *Expert Opin Ther Targets* 19, nr. 11 (2015): 1447–64.
Hennig, B. et al. „Nutrition can modulate the toxicity of environmental pollutants: implications in risk assessment and human health". *Environ Health Perspect* 120, nr. 6 (2012): 771–4.
Herington, J.L. et al. „Dietary fish oil supplementation inhibits formation of endometriosis-associated adhesions in a chimeric mouse model". *Fertil Steril* 99 (2013): 543–50.
Hoffmann, D. și Tarzian, A. „The girl who cried pain: a bias against women in the treatment of pain". *J Law Med Ethics* 29 (2001): 13–27.
Houghton, S.C. et al. „Intake of dietary fat and fat subtypes and risk of premenstrual syndrome in the Nurses' Health Study II". *Br J Nutr* 118, nr. 10 (noiembrie 2017): 849–57.
Hunt, P. et al. „Female reproductive disorders, diseases, and costs of exposure to endocrine disrupting chemicals in the European Union". *J Clin Endocrinol Metab* 101, nr. 4 (aprilie 2016): 1562–70.
Husby, G.K., Haugen, R.S. et al. „Diagnostic delay in women with pain and endometriosis". *Acta Obstet Gynecol Scand* 82 (2003): 649–53.
Irani, M. și Merhi, A. „Role of vitamin D in ovarian physiology and its implication in reproduction: a systematic review". *Fertil Steril* 102, nr. 2 (august 2014):460–68.
Johnson, P. A., Fitzgerald, T. et al. „Sex-specific medical research why women's health can't wait". Mary Horrigan Connors Center for Women's Health & Gender Biology at Brigham and Women's Hospital — Raport de cercetare, 2014.
Kamel, H.H. „Role of phytoestrogens in ovulation induction in women with polycystic ovarian syndrome". *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol* 168, nr. 1 (mai 2013): 60–63.
Kashefi, F. et al. „Effect of ginger on heavy menstrual bleeding: a placebo-controlled randomized clinical trial". *Phytother Res* 29 (2015): 114–9.
Kennaway, D., Boden, M. și Varcoe, T. „Circadian rhythms and fertility". *Mol Cell Endocrinol* 349, nr. 1 (5 februarie 2012): 56–61.
Khan, K.N. et al. „Escherichia coli contamination of menstrual blood and effect of bacterial endotoxin on endometriosis". *Fertil Steril* 94, nr. 7 (decembrie 2010): 2860–3. e1–3.
Kloss, J.D. et al. „Sleep, sleep disturbance and fertility in women". *Sleep Med Rev* 22 (august 2015): 78–87.
Kuang, B., Mahutta, N. et al. „O–55: Fertility and infertility: What do students at an Ivy League college really know?" *Fertil Steril* 86, nr. 3, Supplement (septembrie 2006):S24.
Labyak, S. et al. „Effects of shiftwork on sleep and menstrual function in nurses". *Health Care Women Int* 23, nr. 6–7 (2002): 703–14.
Lamvu, G. et al. „Patterns of prescription opioid use in women with endometriosis: evaluating prolonged use, daily use, and concomitant use with benzodiazepines". *Obstet Gynecol* 133, nr. 6 (iunie 2019): 1120–30.

Laschke, M.W. și Menger, M.D. „The gut microbiota: a puppet master in the pathogenesis of endometriosis?“ *Am J Obstet Gynecol* 215, nr. 1 (iulie 2016): 68.e1–4.

Lin, T.Y. et al. „Risk of developing obstructive sleep apnea among women with polycystic ovarian syndrome: a nationwide longitudinal follow-up study“. *Sleep Med* 36 (august 2017): 165–9.

Lin, W.C. et al. „Increased risk of endometriosis in patients with lower genital tract infection: a nationwide cohort study“. *Medicine* (Baltimore) 95, nr. 10 (martie 2016): e2773.

Lindheim, L. et al. „Alterations in gut microbiome composition and barrier function are associated with reproductive and metabolic defects in women with polycystic ovary syndrome (PCOS): a pilot study“. *PLoS One* 12, nr. 1 (martie 2017).

Liu, R. et al. „Dysbiosis of gut microbiota associated with clinical parameters in polycystic ovary syndrome“. *Front Microbiol* 8 (2017): 324.

Louis, G.M. et al. „Environmental PCB exposure and risk of endometriosis“. *Hum Reprod* 20 (2005): 279–85.

Ma, B. *et al.* „The vaginal microbiome: rethinking health and diseases“. *Annu Rev Microbiol* 66 (2012): 371–89.

Marziali, M. și Capozzolo, T. „Role of gluten-free diet in the management of chronic pelvic pain of deep infiltrating endometriosis“. *J Minim Invasive Gynecol* 22, nr. 6S (noiembrie–decembrie 2015): S51–S52.

Marziali, M. et al. „Gluten-free diet: a new strategy for management of painful endometriosis related symptoms?“ *Minerva Chir* 67, nr. 7 (2012): 499–504.

Mendonça, L. et al. „Non-steroidal anti-inflammatory drugs as a possible cause for reversible infertility“. *Rheumatology* 39, nr. 8 (1 august 2000): 880–2.

Merhi, I.M. „Role of vitamin D in ovarian physiology and its implication in reproduction: a systematic review“. *Fertil Steril* 102, nr. 2 (august 2014): 460–8.

Mesen, T. și Young, S. „Progesterone and the luteal phase: a requisite to reproduction“. *Obstet Gynecol Clin North Am* 42, nr. 1 (martie 2015): 135–51.

Messerlian, C., Williams, P.L., Ford, J.B., Chavarro, J.E. et al. „The Environment and Reproductive Health (EARTH) study: a prospective preconception cohort“. *Hum Reprod Open* 2018, nr. 2 (februarie 2018).

Michels, K.A., Wactawski-Wende, J. și Mills, J.L. „Folate, homocysteine and the ovarian cycle among healthy regularly menstruating women“. *Hum Reprod* 32, nr. 8 (1 august 2017): 1743–50.

Mier-Cabrera, J. et al. „Women with endometriosis improved their peripheral antioxidant markers after the application of a high antioxidant diet“. *Biol Endocrinol* 7, (2009): 54.

Missmer, S.A., Chavarro, J.E., Malspeis, S., Bertone- Johnson, E.R. et al. „A prospective study of dietary fat consumption and endometriosis risk“. *Hum Reprod* 25, nr. 6 (iunie 2010): 1528–35.

Moore, J.S. et al. „Endometriosis in patients with irritable bowel syndrome: specific symptomatic and demographic profile, and response to the low FODMAP diet“. *Aust N Z J Obstet Gynaecol* 57, nr. 2 (aprilie 2017): 201–5.

Moran, L.J. et al. „Sleep disturbances in a community-based sample of women with polycystic ovary syndrome“. *Hum Reprod* 30, nr. 2 (februarie 2015): 466–72.

Mumford, S., Chavarro, J., Zhang, C. et al. „Dietary fat intake and reproductive hormone concentrations and ovulation in regularly menstruating women". *Am J Clin Nutr* 103 (2016): 868–77.
Mumford, S.L., Browne, R., Schliep, K., Schmelzer, J. et al. „Serum antioxidants are associated with serum reproductive hormones and ovulation among healthy women". *J Nutr* 146, nr. 1 (ianuarie 2016): 98–106.
Murri, M. et al. „Circulating markers of oxidative stress and polycystic ovary syndrome (PCOS): a systematic review and metaanalysis". *Hum Reprod Update* 19, nr. 3 (mai–iunie 2013): 268–88.
Netsu, S. et al. „Oral eicosapentaenoic acid supplementation as possible therapy for endometriosis". *Fertil Steril* 90 (2008): 1496–502.
Neuman, H. et al. „Microbial endocrinology: the interplay between the microbiota and the endocrine system". *FEMS Microbiol Rev* 39, nr. 4 (iulie 2015): 509–21.
Parazzini, F. et al. „Dietary components and uterine leiomyomas: a review of published data". *Nutr Cancer* 67, nr. 4 (2015): 569–79.
Parazzini, F., Vigan, P., Candiani, M. și Fedele, L. „Diet and endometriosis risk: a literature review". *Reprod Biomed Online* 26, nr. 4 (aprilie 2013): 323–36.
Patel, S. et al. „Effects of endocrine-disrupting chemicals on the ovary". *Biol Reprod* 93, nr. 1 (2015): 20.
Pearcea, K. și Tremellena, K. „Influence of nutrition on the decline of ovarian reserve and subsequent onset of natural menopause". *Hum Fertil* 19, nr. 3 (2016): 173–9.
Purdue-Smithe, A. et al. „Vitamin D and calcium intake and risk of early menopause". *Am J Clin Nutr* 105, nr. 6 (iunie 2017): 1493–1501.
Rattan, S. et al. „Exposure to endocrine disruptors during adulthood: consequences for female fertility". *J Endocrinol* 233, nr. 3 (iunie 2017): R109–R129.
Robinson, O. și Vrijheid, M. „The pregnancy exposome". *Curr Environ Health Rep* 2, nr. 2 (iunie 2015): 204–13.
Roca, C., Schmidt, P., Altemus, M. et al. „Differential menstrual cycle regulation of hypothalamic-pituitary-adrenal axis in women with premenstrual syndrome and controls". *J Clin Endocrinol Metab* 88, nr. 7 (2003): 3057–63.
Roshdy, E. et al. „Treatment of symptomatic uterine fibroids with green tea extract: a pilot randomized controlled clinical study". *Int J Womens Health* 5 (7 august 2013): 477–86.
Saeed, S. A. et al. „Depression and anxiety disorders: benefits of exercise, yoga, and meditation". *Am Fam Physician* 99, nr. 10 (15 mai 2019): 620–7.
Schecter, A. și Boivin, D. „Sleep, hormones, and circadian rhythms throughout the menstrual cycle in healthy women and women with premenstrual dysphoric disorder". *Int J Endocrinol* 2010 (2010): 259345.
Schliep, K.C., Mumford, S.L., Vladutiu, C.J. et al. „Perceived stress, reproductive hormones, and ovulatory function: a prospective cohort study". *Epidemiology* 26, nr. 2 (2015):177–84.
Schliep, K.C., Mumford, S.L. et al. „Sexual and physical abuse and gynecologic disorders". *Hum Reprod* 31, nr. 8 (august 2016): 1904–12.
Sen, A. și Sellix, M.T. „The circadian timing system and environmental circadian disruption: from follicles to fertility". *Endocrinology* 157, nr. 9 (septembrie 2016): 3366–73.

Sesti, F. et al. „Dietary therapy: a new strategy for management of chronic pelvic pain". *Nutr Res Rev* 24, nr. 1 (iunie 2011): 318.
Siobán, D. et al. „The ReSTAGE Collaboration: defining optimal bleeding criteria for onset of early menopausal transition". *Fertil Steril* 89, nr. 1 (ianuarie 2008): 129–40.
Sinaii, N. et al. „High rates of autoimmune and endocrine disorders, fibromyalgia, chronic fatigue syndrome and atopic diseases among women with endometriosis: a survey analysis". *Hum Reprod* 17, nr. 10 (octombrie 2002): 2715–24.
Skovlund, C.W. et al. „Association of hormonal contraception with depression". *JAMA Psychiatry* 73, nr. 11 (noiembrie 2016): 1154–62.
Sood, R. et al. „Paced breathing compared with usual breathing for hot flashes". *Menopause* 20, nr. 2 (februarie 2013): 179–84.
Tersigni, C. et al. „Celiac disease and reproductive disorders: meta-analysis of epidemiologic associations and potential pathogenic mechanisms". *Hum Reprod Update* 20, nr. 4 (iulie 2014): 582–93.
The NAMS 2017 „Hormone Therapy Position Statement Advisory Panel. The 2017 hormone therapy position statement of the North American Menopause Society". *Menopause* 24, nr. 7 (2017): 728–53.
Thompson, M. și Boekelheide, K. „Multiple environmental chemical exposures to lead, mercury and polychlorinated biphenyls among childbearing-aged women (NHANES 1999–2004): body burden and risk factors". *Environ Res* 121 (februarie 2013): 23–30.
Toledo, E., Lopez-del Burgo, C., Ruiz-Zambrana, A. et al. „Dietary patterns and difficulty conceiving: a nested case- control study". Fertil Steril 96, nr. 5 (Noiembrie 2011): 1149–53.
Torres, P. J. et al. „Gut microbial diversity in women with polycystic ovary syndrome correlates with hyperandrogenism". *J Clin Endocrinol Metab* 103, nr. 4 (1 aprilie 2018): 1502–11.
Trabert, B. et al. „Diet and risk of endometriosis in a population-based case-control study". *Br J Nutr* 105, nr. 3 (februarie 2011): 459–67.
Treloar, S.A., Bell, T.A. et al. „Early menstrual characteristics associated with subsequent diagnosis of endometriosis". *AJOG* 202 (2010): 534.e1–6.
Upson, K. et al. „Organochlorine pesticides and risk of endometriosis: findings from a population-based case-control study". *Environ Health Perspect* 121 (2013): 1319–24.
Valdes, A.M. și Walter, J. „Role of the gut microbiota in nutrition and health". *BMJ* 361 (2018):k2179.
van der Zandenm, M. și Nap, A.W. „Knowledge of, and treatment strategies for, endometriosis among general practitioners". *Reprod Biomed Online* 32, nr. 5 (mai 2016):527–31.
Vujic, G. et al. „Efficacy of orally applied probiotic capsules for bacterial vaginosis and other vaginal infections: a double- blind, randomized, placebo-controlled study". *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol* 168, nr. 1 (2013): 75–79.
Walter, J. et al.„ Better reporting needed for cosmetics and women's health". *AJOG* 218, nr. 2 (februarie 2018): 265–6.
Weiss, G., Goldsmith, L.T., Taylor, R.N., Bellet, D. și Taylor, H.S. „Inflammation in reproductive disorders". *Reprod Sci* 16, nr. 2 (februarie 2009): 216–29.

Werner, A., și Malterud, K. „It is hard work behaving as a credible patient: encounters between women with chronic pain and their doctors“. *Soc Sci Med* 57 (2003): 1409–19.

Wise, L.A. et al. „Intake of fruit, vegetables, and carotenoids in relation to risk of uterine leiomyomata“. *Am J Clin Nutr* 94, nr. 6 (decembrie 2011): 1620–31.

Wise, L.A. et al. „A prospective study of dairy intake and risk of uterine leiomyomata“. *Am J Epidemiol* 171 (2010):221.

Woosley, J.A. și Lichstein, K.L. „Dysmenorrhea, the menstrual cycle, and sleep“. *Behav Med* 40, nr. 1 (2014).

Yang, H. et al. „Pleiotropic roles of melatonin in endometriosis, recurrent spontaneous abortion, and polycystic ovary syndrome“. *Am J Reprod Immunol* 80, nr. 1 (iulie 2018):e12839.

Zarei, S. et al. „Effects of calcium —vitamin D and calcium — alone on pain intensity and menstrual blood loss in women with primary dysmenorrhea: a randomized controlled trial“. *Pain Med* 18, nr. 1 (2017) 3–13.

Zee, P.C. și Turek, F.W. „Sleep and health: everywhere and in both directions“. *Arch Intern Med* 166 (2006): 1686–8.

Zelieann, R. et al. „Endocrine-disrupting chemicals in ovarian function: effects on steroidogenesis, metabolism and nuclear receptor signaling“. *Reproduction* 142 (2011): 633–46.

Zota, A.R. și Shamasunder, B. „The environmental injustice of beauty: framing chemical exposures from beauty products as a health disparities concern“. *Am J Obstet Gynecol* 217, nr. 4 (octombrie 2017): 418.e1–e6.

Aceasta este biblia sănătății feminine, o carte absolut uluitoare, un triumf științific, cu un nivel al detaliilor incredibil, pe care o recomand cu toată convingerea.

Dr. Will Bulsiewicz, autorul bestsellerului *Alimentația bogată în fibre*

Draga mea prietenă tocmai și-a lansat cartea cea mai nouă, o carte pe care orice femeie ar trebui s-o citească. Este o adevărată comoară de informații și sugestii utile.

Gabrielle Bernstein, autoarea bestsellerurilor *Detoxificarea spirituală* și *Super Attractor*

Prin intermediul cărții *Inteligența hormonală*, dr. Aviva Romm ne îndeamnă să regândim natura fundamentală a medicinei, să aprofundăm aspectele științifice, fără să uităm însă cât de importante sunt calități precum onestitatea, empatia și tratamentul echitabil.

Jonathan Fields, autorul cărții *Cum să trăiești o viață bună*

Inteligența hormonală este cea mai cuprinzătoare carte despre sănătatea femeilor pe care am citit-o vreodată. Este o lectură obligatorie pentru femeile de toate vârstele. Conține sugestii super-pragmatice și ușor aplicabile, alături de sfaturi cu baze științifice.

Liz Moody, autoarea bestsellerului *Healthier Together* și realizatoare a podcastului cu același nume.

INTELIGENȚA
HORMONALĂ

Deși schimbările hormonale sunt firești în viața femeilor, foarte multe dintre ele se confruntă cu simptome neplăcute legate de ciclul menstrual, sindromul ovarului polichistic, endometrioză, probleme de fertilitate, libido scăzut, probleme de somn, acnee, balonare, bufeuri și multe altele – toate cauzate de afecțiuni hormonale. Și prea rare sunt cazurile când ele obțin răspunsuri atunci când le caută pe la doctori.

Dar există o soluție! În cartea *Inteligența hormonală*, dr. Aviva Romm te ajută să identifici cauzele problemelor tale și te îndrumă pas cu pas într-un program de 6 săptămâni, cu rezultate demonstrate, pentru ca tu să obții și să îți păstrezi sănătatea hormonală și ginecologică pe toată durata vieții.

***Inteligența hormonală* folosește o abordare holistică, de schimbare a regimului alimentar și a stilului de viață, trecând dincolo de tratarea simptomelor și ajungând la factorii care au impact asupra sănătății feminine, și te ajută să înțelegi faptul că un diagnostic nu înseamnă o sentință și nu îți determină destinul.**

Lifestyle
PUBLISHING
lifestylepublishing.ro

ISBN: 978-606-789-301-4



